Sportowiec



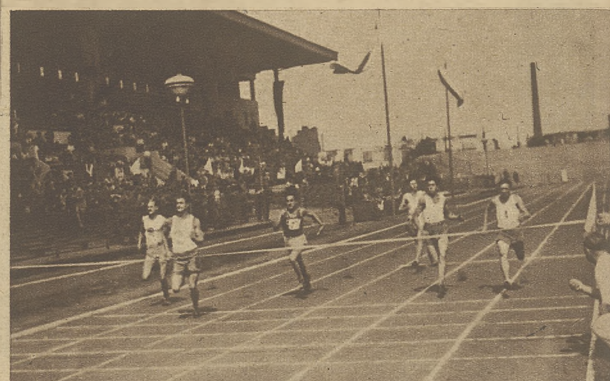
Nr 17 1—15 września
CENA 30 ZŁ

ZDOBYWAJĄC ODZNAKĘ „SPRAWNY DO PRACY I OBRONY" –
WZMACNIACIE SWE SIŁY DO WALKI O POKÓJ

SPORT w obiektywie

MISTRZOSTWA WOJSKA POLSKIEGO

Mistrzostwa lekkoatletyczne Wojska Polskiego w ostatecznej punktacji przyniosły zwycięstwo marynarce wojennej przed Warszawą i Wrocławiem.



Finał biegu na 100 m. Drugi od lewej zwycięzca Kardas (W-wa), który uzyskał czas 10,9 sek.



Po trzydniowych zaciętych bojach mistrzostwo WP w koszykówce zdobył zespół Warszawy (na zdjęciu). Reprezentacja Warszawy nie poniosła ani jednej porażki.



Na wniosek Prezydium GKKF 15-tu najwybitniejszych sportowców otrzymało zaszczytny tytuł „zasłużony mistrz sportu". Dziewięciu z nich widzimy na zdjęciu podczas przyjęcia przez przewodniczącego GKKF posła Motykę(x) i sekretarza GKKF Szemberga (xx).

Zasłużeni mistrzowie sportu (stoją od lewej) Gotfryd Gremlowski, Edward Adamczyk, Zygmunt Fogt, Jerzy Jurowicz, Gerhard Cieślik, Roger Verey, (siedzą) Jadwiga Glażewska, Jadwiga Jędrzejowska i Helena Rakoczy.

LEKKOATLETYCZNE MISTRZOSTWA POLSKI



Krzyżanowski—mistrz Polski w pchnięciu kulą



U góry: Adamczyk—mistrz Polski w skoku w dal. Po prawej: Statkiewicz na mecie biegu 800 m. W biegu tym mistrz Polski Statkiewicz uzyskał najlepszy czas po wojnie. U dołu: Fragment biegu na 1 500 m. Bieg prowadzi Lewicki przed Kuśmirkiem i zwycięzcą tego biegu Potrzebowskim.



Bregulanka — mistrzyni Polski w pchnięciu kulą

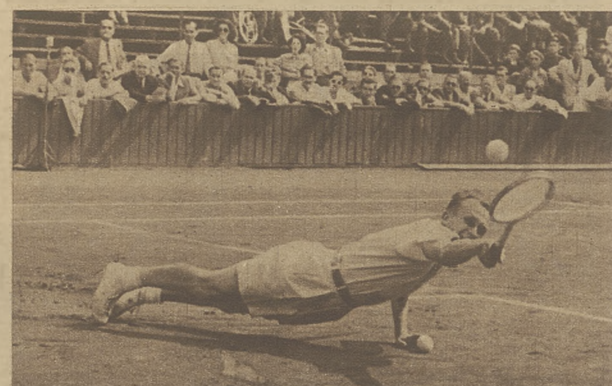


Zdjęcia: W. Zarzycki, Fot. Otto Link, WAF.

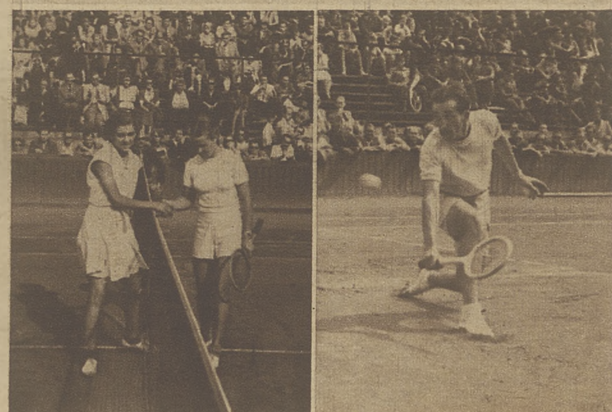
TOWARZYSKIE SPOTKANIE TENISOWE MOSKWA — WARSZAWA

Na kortach centralnych CWKS-u rozegrano towarzyskie spotkanie tenisowe Moskwa — Warszawa, zakończone nieznacznym zwycięstwem tenisistów Warszawy (6:5).

Spotkanie to, jak i cały kilkutygodniowy pobyt miłych gości przyczyniło się do pogłębienia przyjaźni i wymiany doświadczeń pomiędzy tenisistami polskimi i radzieckimi.



Piątek w robinzonadzie za piłką podczas meczu z Andrejewem zakończonego zwycięstwem tenisisty radzieckiego 6:2, 6:3.



Jemianowa — utalentowana juniorka radziecka (na prawo), pokonała naszą mistrzynię juniorek Ryczkównę 6:1, 6:0.

Andrejew — tenisista radziecki wyróżniający się bardzo regularną grą podczas zwycięskiego spotkania z Piątkiem.

POKÓJ ZWYCIĘŻY WOJNĘ

Od dnia 25 czerwca br. ludzkość stała się świadkiem jeszcze jednego przestępstwa imperialistycznych podżegaczy wojennych. W tym to dniu, nędzna marionetka — zdrajca Li-Syn-Man wszczął na rozkaz swoich zaoceanicznych pryncypałów, krwawą prowokację na 38 równoleżniku, dzielącym północ i południe Korei.

Napastnicy otrzymali należytą odprawę z rąk żołnierzy koreańskiej Armii Ludowej. Wbrew wszelkim rachubom swoich amerykańskich szefów, lisymanowskie bandy umykały w panice przed kontratakiem koreańskich patriotów. Zwycięskie wojska Armii Ludowej, witane entuzjastycznie przez ludność miast i wsi wyzwolonych terenów, ruszyły na południe gromiąc oddziały Li-Syn-Mana.

Wówczas, odrzuciwszy precz fałszywą maskę miłośnika pokoju, Truman, rzucił sygnał zbrojnej interwencji, przeciw koreańskiemu ludowi. Nad bezbronnymi miastami i osiedlami Korei zahuczały motory latających twierdz, zwiastujących śmiercionośne bomby.

Amerykańscy lotnicy harcowali nad ulicami, szkołami i szpitalami, ostrzeliwując z k-mów i działek pokładowych spokojną ludność, zabijając kobiety, starców i dzieci.

U brzegów Żółtego i Japońskiego Morza zjawiły się eskadry wojennych okrętów amerykańskich najeźdźców. W południowych portach Korei lądowały wojska gauleitera Japonii—Mac Arthura.

Ażeby nadać swojej awanturze szyld „międzynarodowej akcji", amerykańscy interwenci, łamiąc wszelkie zasady prawne ONZ, dali swoim subiektom z Rady Bezpieczeństwa i swojemu ober lokajowi — Trygve Lie antydatowany rozkaz, pobłogosławić ich nikczemne zbójeckie wyczyny.

Szydząc z wszelkich zasad ONZ, jako narzędzia pokoju między narodami, najmici Wall-Street z Rady Bezpieczeństwa i generalnego sekretariatu ONZ zgrywają się przed całym światem w hańbiącej farsie, zasłaniając jawną agresję amerykańskich podpalaczy, błękitną flagą ONZ ozdobioną gałązką oliwną.

Lecz rozwój wydarzeń na koreańskim froncie obalił plany amerykańskich interwentów. Z posianej burzy wojennej zbierają żniwo klęsk. Przed potężnymi uderzeniami Koreańskiej Armii Ludowej broniącej świętych praw Ludu Koreańskiego do swej Ojczyzny, interwenci wycofują się na coraz bardziej topniejące „z góry upatrzone pozycje".

Walka trwa, leje się ludzka krew, płoną spokojne miasteczka i wsie koreańskie, bombardowane przez powietrznych piratów amerykańskich.

Wydarzenia w Korei jasno ukazały całej ludzkości prawdziwe, bestialskie oblicze imperialistycznych podżegaczy wojennych — władców kapitału, cały fałsz i obłudę głoszonych przez nich haseł o pokoju, wolności i demokracji.

Narody całego świata śledząc za biegiem wydarzeń w Korei i w basenie Oceanu Spokojnego, oceniając rozkaz Trumana o bezpośredniej interwencji USA w sprawy Filipin, Indochin i Chin (interwencja na Formozie) mogły wciąż ponownie przekonywać się o życiowym znaczeniu walki o obronie pokoju jaką toczy Międzynarodowy Obóz Pokoju.

Imperialiści coraz jawniej dążą do przejścia od narzuconej przez nich „zimnej wojny" do nowej, krwawej rzezi światowej.

Lecz tym ciaśniej zwierają się we wszystkich krajach szeregi armii pokoju i postępu, grupując pod swymi sztandarami całą pracującą ludzkość.

Na wszystkich kontynentach globu, na wszystkich szerokościach i długościach geograficznych ludzie wszystkich narodowości, wszystkich kolorów skóry, wszystkich zawodów i przekonań kładą swój podpis pod Apelem Sztokholmskim. Nieustanny wzrost sił obozu pokoju, rosnące z każdym dniem szeregi obrońców pokoju w krajach kapitalistycznych, powodują coraz większą wściekłość podżegaczy wojennych, potęgują grad represji skierowany przeciw tym, którzy ośmielają się przeczyć amerykańskim handlarzom śmierci.

Lecz żadne przegrody i żadne represje, żaden jad kłamliwej propagandy imperialistycznej nie potrafią zatrzymać wielkiego pochodu ludów w obronie Pokoju. Krwawa awantura podżegaczy wojennych w Korei jeszcze bardziej wzmaga energię, zdecydowanie i poświęcenie prostych ludzi w walce o pokój.

„Ręce precz od Korei!" — oto okrzyk, który grzmi we wszystkich językach świata.

I-szy Polski Kongres Pokoju będzie nowym ważkim wkładem naszego Narodu w dzieło walki o Pokój. Kongres da wobec całego świata wyraz niezłomnej postawy narodu polskiego na straży Pokoju ramię w ramię z Wielkim Związkiem Radzieckim, z Krajami Demokracji Ludowej, z Ludowymi Chinami, z Demokratycznymi Niemcami, z bohaterskim narodem Koreańskim, ze wszystkimi ludźmi na świecie, którym drogi jest pokój i postęp.

Na kongresie nie zabraknie głosów sportowców Polski Ludowej. Bo wielka idea Pokoju płonie w sercach ludzi naszego sportu, bo jest im bliska i droga, bo przyświecała im na stadionach i trasach sportowych wielkich międzynarodowych imprez i krajowych zawodów, w czasie których obok naszego polskiego słowa „Pokój", widniało i rozbrzmiewało świetlane hasło pokoju w językach bratnich nam narodów ZSRR i krajów jak i my budujących socjalizm i w tych językach, którymi nie tylko kapitalistyczni wyzyskiwacze się posługują, ale przede wszystkim stokroć liczniejsi ludzie pracy, dotąd jeszcze jęczący pod jarzmem wyzysku, bo idea pokoju przyświeca sportowcom w codziennej pracy, nauce i walce.

W imię Pokoju toczyła się szlachetna I walka sportowa wielkiego Biegu Pokoju Warszawa — Praga, wspólnie podpisywali apel pokoju bokserzy ZSRR, Węgier, Rumunii, Szwecji, Finlandii i Polski uczestniczący w wielkim turnieju 30-lecia polskiego boksu. Z hasłem Pokoju unosiły się białe gołębie nad zielenią boisk piłkarskich, z hasłem Pokoju stawało na start tysiące sportowców, chłopców i dziewcząt, robotników, chłopów i żołnierzy na stadionach całego kraju. Bo wielka humanitarna idea sportu jest nierozerwalna z pojęciem Pokoju na całym świecie, świecie bez wyzysku człowieka przez człowieka, bez wojen, o który walczą i który budują ludzie międzynarodowego frontu pokoju pod przewodem Związku Rad i Krajów budującego się socjalizmu.

Wielotysięczne rzesze sportowców polskich reprezentować będą na Kongresie czołowi ludzie naszego sportu, którym Polska Ludowa nadała zaszczytne tytuły „Zasłużonych mistrzów".

Płomienne hasło walki o Pokój powiozą przez kraj uczestnicy Kolarskiego Biegu Pokoju Zgorzelec — Warszawa, zabrzmi ono dumnie nad Stadionem Wojska Polskiego w Warszawie w czasie wielkiej Centralnej Imprezy Sportowej dla uczczenia Kongresu Pokoju w dniu 3-go września.

Wielotysięczna Armia Sportowców naszej ludowej Ojczyzny staje nieugięcie w szeregach obrońców pokoju i wraz z całym narodem polskim głosi całemu światu: „Ręce, precz od Korei!", „Niech żyje Pokój!", „Niech żyje międzynarodowy front pokoju, któremu przewodzi niezwyciężony Związek Radziecki i Wielki Stalin!". I wie, że pokój zwycięży wojnę.

Henryk Hubert.



Zasłużona mistrzyni sportu Jadwiga Jędrzejowska została wybrana delegatką na I Polski Kongres Obrońców Pokoju.

DLA uczczenia siódmej rocznicy zwycięskiej bitwy pod Lenino, rocznicy triumfu Odrodzonego Oręża Polskiego, na szlakach zwycięskich walk bratniej Armii Radzieckiej — młodzież polska stając do współzawodnictwa w masowych marszach zadokumentuje braterstwo z narodami Związku Radzieckiego, swą tężyznę fizyczną i gotowość do walki o wykonanie Planu 6-letniego, do walki o pokój.

Tegoroczny start w zawodach marszowych „Maszerujemy Szlakami Zwycięstw“ stanowić będzie równocześnie dalszą próbę na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony“.

Jakkolwiek zawody te odbędą się dopiero za 6 tygodni, to jednak już teraz przystąpić należy do treningu marszowego, ażeby stanąć na starcie dobrze przygotowanym i uzyskać odpowiednie minimum wymagane na SPO.

Tegoroczne zawody obejmować będą wyłącznie konkurencje marszowe, a nie, jak w roku ubiegłym, marszobiegi.



JAK MASZEROWAĆ

Technika kroku marszowego nie jest skomplikowana. Ruchy są proste, naturalne. A jednak — tak mało ludzi potrafi dobrze chodzić. W życiu codziennym setki tysięcy ludzi — przy zwykłym chodzie — popełnia wiele zasadniczych błędów. Do najczęściej spotykanych należy nie umiejętność prostego, swobodnego trzymania tułowia, unoszenie korpusu wzwyż i opuszczanie go w dół (faliste ruchy środka ciężkości), chodzenie z opuszczoną głową itd.

W czasie marszu tułów i głowę trzymać należy prosto, klatkę piersiową wysuwając nieznacznie do przodu.

Barki rozluźnione i opuszczone w dół. Ramiona zwieszone swobodnie, przy mięśniach całkowicie rozluźnionych. Wykonują one swobodne i szerokie ruchy — w rytmie pracy nóg — dla uniknięcia zbytecznego „kołysania“ i skręcania się tułowia.

Przy wysunięciu lewej nogi w przód, następuje w zgodnym rytmie z pracą nogi, wymach prawego ramienia w przód i na odwrót.

Ramię przy wymachu w przód — ugięte w łokciu pod kątem rozwartym. Dłonie lekko zaciśnięte w pięść. Dobra praca ramion ma duże znaczenie dla szybkości marszu.

Stopa nogi wykrocznej miękko dotyka ziemi piętą i w tym momencie zgina się noga nieznacznie w kolanie. Stopy należy ustawić równolegle do siebie. Palce nie powinny nigdy wskazywać na zewnątrz.

Długość kroku wynosi około 80 do 100 cm i uzależniona jest od wzrostu (długości nóg) i techniki marszu. Krok powinien być swobodny, elastyczny. Nie wolno chodzić kurczowo, z napiętymi mięśniami. Nie wydłużać nadmiernie kroku. Długi krok męczy i psuje styl.

Ruchy winny być miękkie, ekonomiczne, ciągłe i płynne.

Kiepski marsz można porównać do obrotu kół wozu, nie mających obręczy, a obracających się ze szprychy na szprychę.

Oddychanie w czasie marszu:

Oddychać należy „pełną piersią“, wciągając powietrze nie tylko nosem, ale — w czystym powietrzu — i ustami. Jedynie przy silnym wietrze i kurzu nie należy oddychać ustami, a nosem. Wydech następuje ustami, starając się powietrze „wypychać“ z płuc. Wciąganie powietrza następuje zupełnie automatycznie. Nie wolno w żadnym wypadku zatykać ust chusteczką w czasie marszu, z czym niestety — spotkać się można tu i ówdzie.

SCHEMAT TRENINGOWY DO MARSZU NA 2 500 M DLA DZIEWCZĄT NA WRZESIEŃ

I trening — Dwa marsze techniczne na 400 metrów z przerwą 10-minutową między marszami. Czas na 400 metrów około 4 minuty.

— Ćwiczenia rozluźniające

— Marsz w kole 10 minut z krótkimi przerwami, celem objaśnienia i poprawienia stylu.

— Rozluźniające ruchy taneczne lub podskoki.

II trening — Marsz na tysiąc metrów w równym tempie w czasie około 10 minut.

—Marsz w kole, wyłonienie najlepszych technicznie i demonstrowanie ich stylu.

— Ćwiczenia rozluźniające i taneczne.

III trening — Marsz dwa razy po 800 metrów w czasie po około 8 min. z przerwą 10-minutową.

IV trening — Dwa razy po 400 metrów w czasie po 3 minuty 30 sek.

— 800 m lekko, na styl w 8 minut.

V trening — Marsz 2.000 metrów w 20 minut.

— 200 metrów bardzo szybko.

VI trening — 2 razy po 400 metrów w czasie po 3 min. 20 sek. z przerwą 10 minutową.

— Marsz w kole około 5 minut na styl.

VII trening — Dwa razy po 1.000 metrów w tempie po 9 min. Ostatnie 200 metrów szybko w mniej więcej 1 min. 30 sek.

VIII trening — Marsz na 2.000 metrów w czasie około 19 minut. Maszerować od startu do mety w równym tempie.

Chłopcy ćwiczą w analogiczny sposób z tym, że tempo marszu winno być szybsze na każde 100 m o mniej więcej 1 minutę.

SCHEMAT TRENINGOWY DO MARSZU NA 5 KM DLA KOBIET NA WRZESIEŃ

Ćwiczyć dwa razy w tygodniu w zwartych zespołach maszerując równym krokiem.

I trening — Dwa marsze techniczne na 100 metrów w czasie po 9 min. kilometr z przerwą kilkuminutową między marszami.

— Marsz w kole 5 do 10 miunt na styl (po każdym ćwiczenia rozluźniające).

II trening — Marsz 2.000 metrów w czasie około 18 minut.

— Marsz w kole 5 do 10 minut na styl technicznie i pokazanie ich stylu.

III trening — Marsz 3.000 metrów w czasie 27 minut. Maszerować zawsze w równym tempie.

— 200 metrów b. szybko w zwartym zespole.

IV trening — Marsz 1.000 metrów w czasie 8 minut.

— Marsz 2.000 metrów w czasie 18 minut, ostatnie 200 metrów b. szybko.

V trening — Marsz 5.000 metrów w wolnym tempie, na pół siły i szybkości w czasie około 48 minut.

VI trening — Dwa razy po 1.000 metrów w czasie po 8 minut.

— Sztafeta 5 x 400 metrów szybko, ale bez podbiegania.

VII trening — Marsz 3.000 metrów w czasie 25 minut zachowując od startu do mety równe tempo.

— Dwa razy 200 metrów szybko, w zwartym zespole.

VIII trening — Dwa razy po 2.000 metrów w czasie po 8 minut kilometr.

— Marsz w kole, skontrolować styl maszerujących.

St. Maszewski.

DYSTANSE MARSZOWE I MINIMA NA SPO

Dziewczęta	11 — 12 lat	dystans 2.500 m	minimum na SPO	28 min
„	13 — 14 „	„ 2.500 m	„ „ „	25 „
„	15 — 16 „	„ 3.000 m	„ „ „	26 „
„	17 — 18 „	„ 5.000 m	„ „ „	44 „
Kobiety	19 — 25 „	„ 5.000 m	„ „ „	44 „
„	26 — 32 „	„ 5.000 m	„ „ „	44 „
„	od 33 lat w zwyż	„ 5.000 m	„ „ „	50 „
Chłopcy	11 — 12 lat	„ 2.500 m	„ „ „	29 „
„	13 — 14 „	„ 2.500 m	„ „ „	23 „
„	15 — 16 „	„ 5.000 m	„ „ „	42 „
„	17 — 18 „	„ 8.000 m	„ „ „	65 „
„	19 — 29 „	„ 10.000 m	„ „ „	80 „
„	30 — 39 „	„ 10.000 m	„ „ „	90 „
„	od 40 lat w zwyż	„ 10.000 m	„ „ „	100 „





W marszach „Szlakami Zwycięstw“ startowało w roku ubiegłym milion zawodników i zawodniczek. Na zdjęciu po lewej: młodzież szczecińska na trasie marsza; po prawej, jedna z żeńskich drużyn szkolnych miasta Łobez.

TAKTYKA BIEGU

Umiejętność rozłożenia sił w czasie biegu średniego i długiego decyduje w wielkiej mierze o wyniku. Czołowi zawodnicy przegrywają niekiedy bieg z dużo słabszym przeciwnikiem wskutek złej taktyki. Nie



łatwo jest przebiec pewien dystans w ten sposób, ażeby wyczerpać cały zapas swoich sił właśnie z chwilą przerwania taśmy.

Najczęściej zawodnik przeceniając swoje siły rozwija zbyt wielką szybkość w początkowej fazie biegu, wydając z siebie cały zapas energii na długo przed metą.

W biegach z udziałem początkujących można prawie zawsze powiedzieć, że pierwsi ze startu będą ostatnimi na mecie. Zawodnik wybiegając ze startu w zbyt szybkim tempie, „kończy“ się na trasie i albo do mety nie dochodzi albo przechodzi ją daleko w tyle za innymi.



Janusz Kusociński—rekordzista Polski w biegu na 10 km z wynikiem 30.11,4 — biegł zawsze ze stoperem w ręku, regulując w ten sposób tempo biegu.

Tajemnica drugiej szybszej połowy biegu

Organizm ludzki musi się „rozgrzać“ i „rozkręcić“, ażeby wydajność jego była jak największa. Dlatego też przed każdym biegiem konieczna jest rozgrzewka (o której pomówimy w jednym z najbliższych numerów „Sportowca“), w czasie zaś biegu odpowiednie dozowanie wysiłku. Tempo pierwszej połowy biegu nie może być dlatego zbyt szybkie. Dążyć należy do możliwie równego, jednostajnego tempa na całym dystansie biegu. Bieg taki bowiem jest najbardziej ekonomiczny. Najlepsi biegacze długich dystansów — przy ustalaniu rekordów — mają nawet drugą połowę biegu szybszą od pierwszej. Charakterystycznym przykładem tego jest między innymi ostatni, wspaniały rekord Emila Zatopka w biegu na 10.000 m. Pierwsze 5.000 m przebiegł Zatopek w 14.38,0 min., a drugie 5.000 m w **14.24,6 min.**

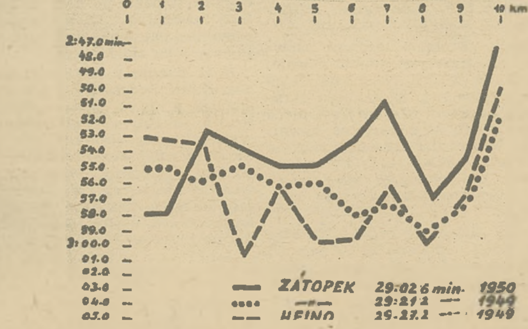
Każdy średnio i długodystansowiec trenując lub stając do zawodów biec powinien według dokładnie ułożonego planu i szczegółowego schematu międzyczasów na każde 400 m. Bez tego nigdy nie dojdzie do dobrych wyników.

Utrzymanie równego tempa w biegu doceniał już Janusz Kusociński — zdobywca (za bieg na 10.000 m) złotego medalu olimpijskiego w 1932 r. Biegł on zawsze ze stoperem w ręku, regulując w ten sposób tempo. (O międzyczasach osiąganych przez Zatopka informuje go zawsze jego opiekun wykrzykując czas każdego okrążenia, np. 71 lub 68 na 400 m).

Szczegółowe omówienie taktyki biegu rozpoczynamy od biegów krótkich.

W biegu na 100 m taktyka nie ma większego znaczenia ,gdyż na tym dystansie rozwijać należy od startu do mety szybkość maksymalną.

W biegu na 200 m pierwsze 50 m biegnie się pełną szybkością. Następnie — zluźniając mięśnie — zawodnik stara się niejako „odpoczywać“. W tym okresie biegu, ciągnącym się mniej więcej do 120-go metra, biegacz—mimo „odpoczynku“—zachowuje szybkość na jaką go tylko stać, a to dzięki nabytej szybkości oraz dzięki miękkości i płynności biegu. Na pozostałym do mety odcinku biegacz stara się, finiszując, zwiększyć szybkość, wydając z siebie maksimum energii. Obie setki przebiec należy w tym samym czasie.



Trzy najlepsze wyniki w biegu na 10 km przedstawione graficznie. Rekordowy swój bieg (29.02,6) Zatopek rozpoczął w tempie najsłabszym. Na poszczególnych kilometrach rekordowego biegu zmierzono Zatopkowi następujące międzyczasy: 1 000 m 2.55,8; 2 000 m 5.51,8; 3 000 m 8.46; 4 000 m 11.41,5; 5 000 m 14.37; 6 000 m 17.31; 7 000 m 20.25,5; 8 000 m 23.20; 9 000 m 26.15; 10 000 m 29.02,6.

W biegu na 400 m dążyć należy do tego, by cały dystans przebiec w możliwie równym tempie. Różnica w czasie między pierwszą a drugą dwusetką nie powinna wynosić więcej niż 1 do 2 najwyżej sekund. W czasie walki — nie łatwo jednak na tym dystansie regulować tempo biegu.

Były rekordzista świata na 400 m (46,0) w czasie ustanawiania swego rekordu przebiegł pierwsze 200 m w 22,0 sek. (przy rekordzie życiowym 21,5), a drugie 200 m w 24,0 sek. Gdyby zawodnik pobiegł pierwsze 200 m nieznacznie wolniej (o 2 lub 3 dziesiąte części sekundy), rekord jego na 400 m byłby z pewnością lepszy. Do rozwinięcia tak wielkiej szybkości w pierwszej połowie biegu zmusił rekordzistę jego groźny rywal, który biegnąc na torze przed nim uzyskał na pierwszej dwusetce czas 21,7 sek. Zawodnik ten jednak przecenił swoje siły i drugą dwusetkę przebiegł w zaledwie 25,5 sek., osiągając w sumie czas 47,2 sek.

Najważniejszą zasadą w biegu na 400 m jest biec od samego startu b. szybko, ale nie ze 100%, lecz 90% szybkością, wyładowując w pierwszej części biegu dużo mniej energii i siły niż w drugiej.

Jakkolwiek zasadniczo na 400 m pierwsza połowa biegu powinna być nieznacznie szybsza od drugiej, to jednak i tu spotkać się można z pewnymi wyjątkami **szybszej drugiej połowy** biegu.

I tak — czołowy 400 metrowiec świata przy osiąganiu w roku ubiegłym czasu 46,2 sek., pierwsze 200 m przebiegł w 23,3 sek., a drugie 200 m w 22,9 sek.

Najlepszy nasz 400-metrowiec M a c h—przy ustanawianiu w sztafecie 4 x 400 m w czasie spotkania międzynarodowego Węgry — Polska rekordu życiowego (48,4), pierwsze 200 m przebiegł w 24,3, a drugie 200 m w 24,1 sek.

W biegu na 800 m należy również dążyć do tego, by biec jak najrówniej. Wszelkie zrywy wyczerpują. W biegach średnich rozwinięcie jednostajnego tempa jest o tyle utrudnione, że z konieczności trzeba niekiedy walczyć o lepszą pozycję lub o miejsce przy „bandzie“, ażeby jak najmniej tracić na wirażach.

Rekordzista świata w czasie ustanawiania swego rekordu uzyskał następujące międzyczasy:

pierwsze 400 m — 52,3 sek.
drugie „ — 54,3 sek.
1.46,6 min.

Dokończenie w nast. numerze.

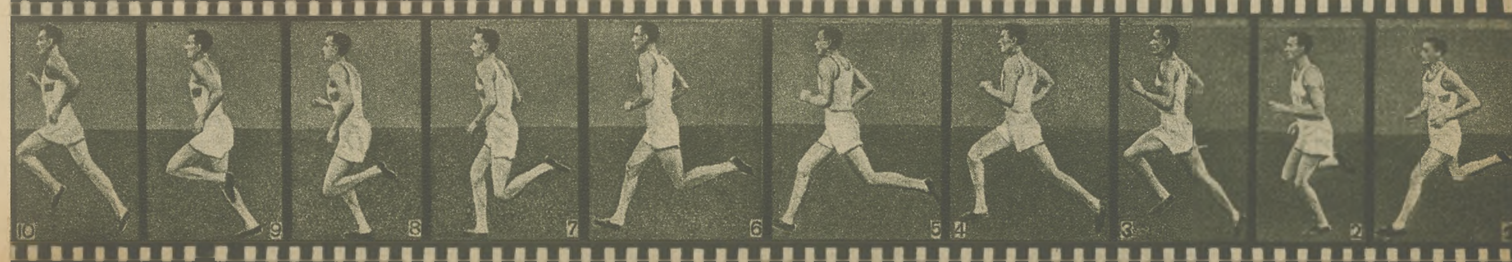
Stanisław Maszewski





Kpt. Emil Zatopek najlepszy długodystansowiec świata wszystkich czasów, wzór sportowca - aktywisty.

PUGACZEWSKI — rekordzista Związku Radzieckiego w biegach na 2 i 3 km imponuje zarówno pięknym stylem, jak i taktycznym rozwiązywaniem biegów.





W GÓRY!

W numerze 16 „Sportowca" podaliśmy główne turystyczne szlaki górskie oraz podstawowe zasady organizacji wycieczek.

Poniżej zamieszczamy artykuł Wojciecha Niedziałka o tempie marszu i technice chodzenia w górach.

Tempo marszu na całej trasie winno być takie, ażeby wysiłek turysty był możliwie równomierny i niewielki. Turysta, nie mający wady serca lub płuc, nawet w wieku podeszłym niemal zupełnie nie powinien odczuwać zmęczenia. Czy warunek ten został spełniony, sprawdzamy na podejściach rozmawiając z towarzyszem: Tempo nie jest za szybkie, jeżeli turyści podchodząc pod górę rozmawiają swobodnie .Oczywiście na podejściach, ze względu na regularność oddechu, należy unikać gadulstwa.

Przez pierwsze pół godziny, aby przyzwyczaić organizam do pracy, maszerujemy wolno. Na poziomych odcinkach trasy tempo marszu (po pierwszej półgodzinie) winno być dość szybkie. Pod górę tym wolniejsze, im trasa jest bardziej stroma. Schodząc stosujemy tempo szybkie.

Przemarsz na poziomych odcinkach trasy.

Iść należy w pozycji wyprostowanej, bardzo swobodnie, lekko wahając się na boki. Trasę obserwujemy nie pochylając głowy, lecz skierowując wzrok przed siebie.

Ręce w marszu pracują normalnie lub przytrzymują pasy plecaka. Najokrzystniej jest przytrzymywać je raz jedną, raz drugą ręką, ażeby ręce nie były stale zgięte w łokciach lub stale wyprostowane.

Długim krokiem idziemy wówczas, gdy trasa jest miękka i lekko pochylona w dół. Na trasie twardej, kamienistej, krok nieco skracamy. Szybkość kroków jest nieco większa niż w marszu na równinach. Maszerując uginamy nogi w kolanach więcej niż normalnie, jednak bez przesady, gdyż wówczas niepotrzebnie męczymy mięśnie ud.

Trasę „łapiemy" piętą. Idziemy więc na całych stopach. Na palcach stąpamy wtedy tylko, kiedy trasa uniemożliwia inne ułożenie stopy.

Trawersowanie

Odmiennie nieco forsujemy przejścia stoków górskich w poprzek, jeżeli brak jest ścieżki lub jest ona zbyt wąska. Jest to tak zwane „trawersowanie" stoku. Tempo jest wtedy mniejsze. Jeśli jednak wgłębienia na stoku umożliwiają pewne stawianie stóp, tempo winno być takie, jak na trasie poziomej. Idziemy swobodnie i śmiało.

Stok trawersujemy w pozycji średnio-wysokiej; górna część ciała (od bioder) odchylona jest od stoku tym więcej, im stok bardziej nachylony i śliski. Przesadne nachylanie się do stoku, opieranie się o ziemię rękami, zmniejsza pewność poruszania się na trawersie.



Jeżeli stok jest bardzo nachylony i śliski, stopy „zacinają" teren bokami podeszew i obcasów. Na mało śliskim, średnio nachylonym stoku, stopy stawiamy tak, ażeby przylegały do niego całą powierzchnią.

Marsz pod górę

Tempo jest tym wolniejsze, im teren bardziej stromy. Najszybciej pod górę, zwłaszcza przy długim podejściu, idzie ten, kto się najmniej spieszy. Przy dużym nachyleniu idziemy „z nogi na nogę". Idziemy w pozycji normalnej-wysokiej. Ciało podane do przodu. Ruchy ciała spokojne, systematyczne, bez pośpiechu i zniecierpliwienia. Ręce na pasach plecaka lub z tyłu pod nim. Rękami pomagamy sobie w podejściu wyjątkowo i zwykle tylko w terenie skalnym. „Przylepianie się" do skał utrudnia wybór stopni i stąpanie po nich. W podejściu, podobnie jak w marszu po równinie, patrzenie pod nogi traktujemy jako zło konieczne.

Nogi stawiamy nieco szerzej niż normalnie. Podchodzimy na całych stopach, a nie na palcach. Jeżeli w terenie skalnym wgłębienie lub występ skalny jest zbyt mały na ułożenie całej stopy, stawiamy ją bokiem. Unikamy więc konsekwentnie chodzenia na palcach. Jeżeli podejście jest zbyt długie, kilka bocznych ułożeń stóp zmieniamy na przeciwne.

Zejście

Wysokość pozycji średnia; ciało powyżej pasa jest bardzo wyraźnie podane ku przodowi. Plecy w krzyżu wygięte w łuk. Ruchy całego ciała elastyczne, płynne, miękkie, swobodne. Ciało waha się do przodu i na boki. Bardzo ważna jest miękkość w pasie przy skłonach do przodu. Ręce trzymają pasy plecaka. Głowa lekko pochylona w dół. Wzrok skierowany na przemian, bezpośrednio pod nogi i dalej przed siebie. Długość kroku mała, taka jak przy podejściu. Terenowi nie dajemy się „zmusić" do schodzenia dużymi krokami.

Szerokość kroków jest normalna lub większa. Nogi pracują sprężyście, wyraźnie uginając się w kolanach. Noga po „złapaniu" terenu zgina się nie zatrzymując ciała w miejscu. Ciało spokojnie i stale obniża się ku dolinie.

Rękami pomagamy sobie wyjątkowo i zwykle tylko w terenie skalnym. Schodzimy wtedy twarzą do skały. Górną część ciała utrzymujemy z daleka od ściany, aby mieć lepszy wgląd w teren pod nogami, dla lepszego wyboru stopni i uzyskania pewniejszego stąpnięcia. Zasadniczo nigdy nie schodzimy „na siedzeniu".



Odpoczynek

Na trasach poziomych, których przemarsz trwa kilka godzin, odpoczywamy co dwie godziny. Trzymamy się zasady: długie marsze — długie odpoczynki. Odpoczynek trwa około ¾ do 1 godziny. Odpoczywamy siedząc na plecaku, tak, ażeby nie zaziębić rozgrzanych mięśni nóg. Należy je wyciągnąć lekko ku górze lub poziomo, unikać zaś spuszczania ich ku dołowi. Ciało w pozycji połleżącej lub leżącej. Dobry turysta albo maszeruje, albo siedzi, nie męczy zaś nóg niepotrzebnym staniem. z

A teraz... w góry!

Wojciech Niedziałek





Coraz częstszym obrazkiem naszych Tatr, Beskidów, Pienin są grupy wczasowiczów często po raz pierwszy zdobywających góry. Oto wycieczka młodzieży robotniczej w drodze na szczyt i u celu.

MISTRZOWIE piłki nożnej C·D·K·A

„Nasz sport powinien rozwijać i kultywować siłę, zręczność, technikę i taktykę, aby dać możność zwycięstwa nad sportowcami burżuazyjnymi na boiskach piłki nożnej, na torach wyścigowych i wszystkich innych dyscyplinach sportu". **(M. I. Kalinin).**

W 1924 roku rozpoczęła pracę najbardziej dziś popularna radziecka drużyna piłki nożnej CDKA. W okresie 26 lat swego istnienia zdołała ona uzyskać wspaniałe osiągnięcia w życiu sportowym. Piłkarze wojskowi starannie przechowują wiele cennych nagród i dyplomów zdobytych w ciężkich walkach sportowych.

W rozgrywkach tych „drużyna poruczników" (wszyscy jej członkowie bowiem są oficerami Armii Czerwonej i to przeważnie w stopniu porucznika) występowała z niezmiernym powodzeniem. Pierwszy wielki sukces drużyna odniosła w 1945 r., zdobywając „Puchar ZSRR" — najbardziej zaszczytną nagrodę dla piłkarzy radzieckich.

Miano mistrza ZSRR w roku 1945 przypadło w udziale moskiewskiemu „Dynamo", które zdobyło 40 pkt., ale piłkarze CDKA zdobyli wówczas tylko o jeden punkt mniej. Obydwie drużyny poniosły tylko po jednej porażce: w pierwszej rundzie CDKA przegrała do dynamowców, a w drugiej turze „Dynamo" uległo piłkarzom wojskowym.



Fragment z meczu o Puchar ZSRR CDKA — Lokomotiw wygrał CDKA 3:2

Drużyna CDKA mogła być dumną ze swoich wyników, ale nie poprzestała na nich. Piłkarze w dalszym ciągu się doskonalili, drużyna jako całość jeszcze bardziej się zjednoczyła, podniosła swą dyscyplinę; dzięki cechom właściwym dla żołnierzy Armii Czerwonej, piłkarze wojskowi odnieśli nowe zwycięstwa. W roku 1946 drużyna CDKA poraz pierwszy została mistrzem ZSRR. Cały rok 1947 wojskowi toczyli ostrą wytężoną walkę. Przed ostatnim meczem o mistrzostwo kraju CDKA — „Traktor" — (Stalingrad) piłkarze wojskowi mieli 38 pkt., czyli mniej o 2 pkt., niż dynamowcy moskiewscy.

W razie zwycięstwa nad stalingradczykami sportowcy Armii Czerwonej posiadali by taką samą ilość punktów, ale aby zdobyć mistrzostwo musieli zapewnić sobie lepszy stosunek bramek.

Aby zdobyć tę przewagę, piłkarze CDKA musieli wygrać z „Traktorem" z różnicą co najmniej 5-ciu bramek. Potrafili oni doskonale wypełnić to zadanie, wygrywając na boisku „Traktora" właśnie w takim stosunku jaki był im potrzebny. — 5 : 0.

W ten sposób drużyna CDKA powtórnie zdobyła zaszczytne miano mistrza Związku Radzieckiego w piłce nożnej. W drugiej rundzie wygrała ona 11 spotkań z 12 jedno tylko remisując (z „Dynamo" Tbilisi).

Jest to wynik rekordowy. W sezonie jesiennym i wiosennym piłkarze wojskowi zwyciężyli łącznie w 17 meczach, sześć spotkań mięli remisowych a przegrali tylko jedno.

CDKA — jest przodującą radziecką drużyną piłki nożnej. Wyróżnia się ona nadzwyczaj bogatym repertuarem zagrań taktycznych, wysoką techniką a głównie — doskonałą grą zespołową, współdziałaniem linii obronnych i ataku.

Sportowcy wojskowi dalej wytrwale pracują nad doskonaleniem radzieckiego systemu gry w piłkę nożną. Powodzenie ich w 1948 roku było wyjątkowe: Drużyna CDKA odniosła podwójny sukces: zdobyła nie tylko mistrzostwo kraju ale także i „Puchar ZSRR".

Ale drużyna CDKA znana jest szeroko nie tylko w kraju ojczystym lecz także i daleko poza granicami Związku Radzieckiego.

Przed wojną między innymi, rozegrała ona 2 spotkania międzynarodowe z drużynami robotniczych Związków Sportowych Niemiec i Finlandii. Obydwa spotkania zakończyły się remisami (2 : 2 i 2 : 2).



Gra zakończona. Mistrzowski Puchar zdobyli futboliści CDKA. Według tradycji puchar przechowywali w czasie gry poprzedni zwycięscy (Spartakowcy) na zdjęciu: młodzież „Spartaka" przekazuje „Puchar" celem wręczenia go drużynie zwycięskiej

Duszą drużyny jest jej kapitan, zasłużony mistrz sportu, Grzegorz Fiedotow. Jest to najbardziej utalentowany mistrz piłki nożnej, który wspaniale opanował technikę, jest szybki, odważny, dokładny w strzałach na bramkę, wszechobecny na boisku.

Fiedotow, kierownik wszystkich ataków wojskowych i wytrawny strateg, gra w piłkę nożną od 20 lat. W drużynie CDKA od 1938 roku.

Sławny ten mistrz zdobył ponad 300 bramek. Wymowna cyfra, nie wymagająca komentarzy. Trzykrotny mistrz Związku Radzieckiego w piłce nożnej — drużyna CDKA trenuje się pod kierunkiem zasłużonego mistrza sportu Borysa Andrejewicza Arkadiewa.

Głęboka znajomość piłkarstwa nieustanna praca nad doskonaleniem radzieckiej szkoły taktycznej, odważne wysuwanie na czoło młodych graczy — są to charakterystyczne cechy tego utalentowanego trenera.

Drużyna CDKA posiada głębokie zrozumienie taktyki, zgranie bramkarza z linią obrony, precyzja podań pomocników, szybka gra ataku potrafiącego zmieniać między sobą miejsca i przy tym oddawać partnerowi piłki w sytuacji najbardziej dogodnej do strzału, umiejętność tego wszystkiego jest obowiązkiem każdego gracza drużyny.

Cała drużyna składa się z doskonałych piłkarzy, ale linia ataku jest najbardziej klasowa. Dokładny rozdział piłek przez Fiedotowa, błyskawiczne wyjścia W. Bobrowa na pozycję, szybkie przeboje W. Diemina i A. Grinina i mistrzowska gra W. Nikolajewa korzystna dla całej drużyny, wreszcie Wiaczesława Sołowiewa i w obronie i w ataku zawsze gwarantują piłkarzom wojskowym przewagę nad swymi przeciwnikami.

Należy sądzić, że obecny sezon przyniesie drużynie CDKA nowe cenne sukcesy i tytuł mistrza na rok bieżący.

Skład drużyny CDKA: bramkarze: W. Nikanorow, W. Czanow, W. Jakuszyn; obrona: W. Czystochwałow, J. Koczetkow, K. Laskowski, W. Biełow, A. Zapadiniec; pomocnicy: A. Wodiagin, W. Sołowiew, A, Baszaszkin, A. Kruszenow, E. Babicz, W. Mieńszykow, M. Rodin; atak: G. Fiedotow, A. Grynin, W. Nikołajew, W. Bobrow, W. Diemin, M. Didewicz, S. Szaposzników, L. Biełow, E. Gorbunow, N. Szkatułow i inni.

Tłumaczyła B. Karnawalska.



Zwycięska drużyna CDKA. Pierwszy od prawej: zasłużony mistrz sportu, kapitan drużyny Grzegorz Fiedotow

SKOKI do WODY





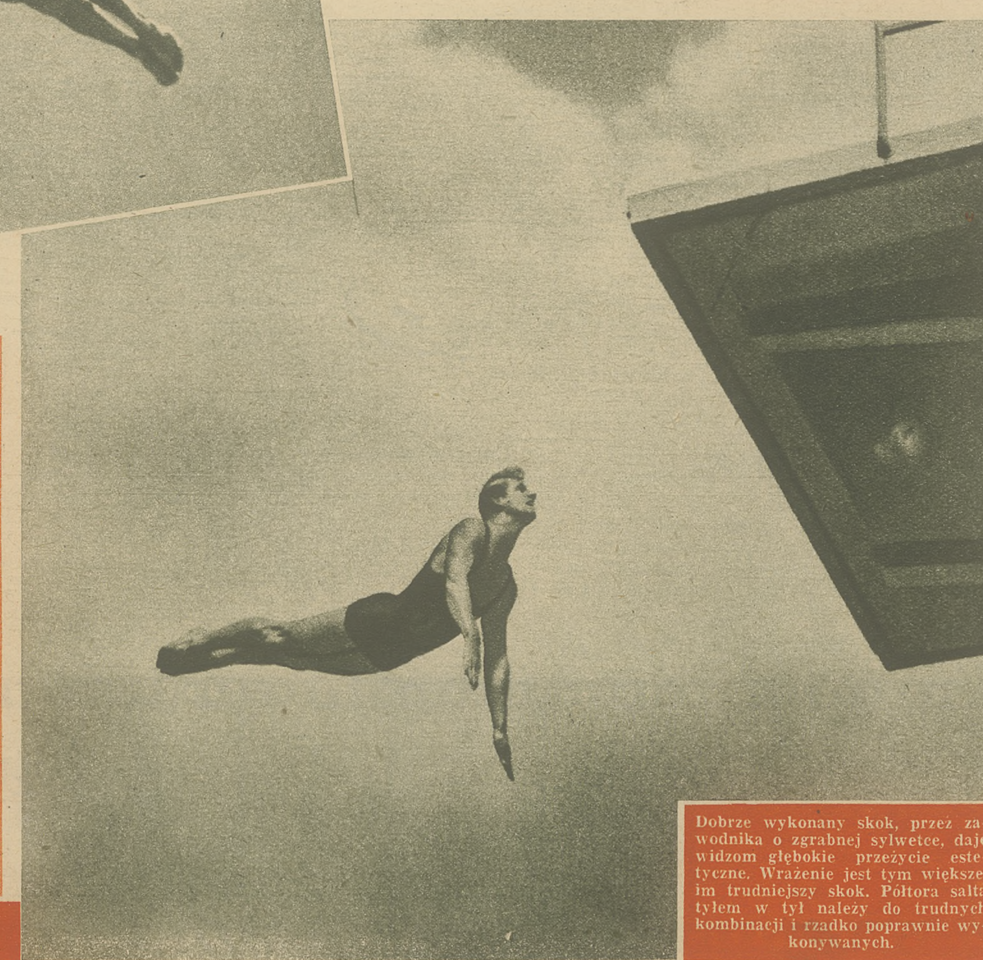
Skoki do wody — to sport dla wszystkich: mężczyzn, kobiet, młodzieży. Oto idealnie wykonany skok w pozycji b przez młodą utalentowaną zawodniczkę. Zwracamy uwagę na dokładny wyprost nóg.



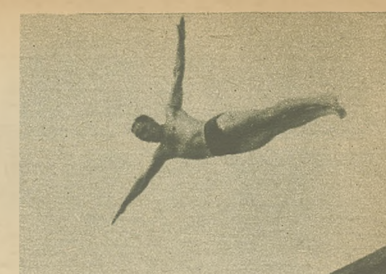
Idealna harmonia ruchów tej pary skoczków nie jest bynajmniej dziełem przypadku. Do tak wielkiej precyzji skoku dojść można jedynie przez racjonalny trening i to pod okiem kwalifikowanego instruktora.



Jeden z trudniejszych, wymagający intensywnego przygotowania gimnastycznego skok — auerbach w pozycji a.



Dobrze wykonany skok, przez zawodnika o zgrabnej sylwetce, daje widzom głębokie przeżycie estetyczne. Wrażenie jest tym większe, im trudniejszy skok. Półtora salta tyłem w tył należy do trudnych kombinacji i rzadko poprawnie wykonywanych.



Śruba przode... w przód w wykonaniu Bredlicha (V klasa skoków).



1½ salta w przód w pozycji łamanej (b) w wykonaniu Skorupki (I klasa skoków).



Skok przodem w tył (tzw. „auerbach") w pozycji prostej (a) w wykonaniu Bredlicha (III klasa skoków).



Skok tyłem w przód (tzw. „delfin") w pozycji prostej (a) w wykonaniu Bredlicha (IV klasa skoków).



Skok tyłem w tył w pozycji b (łamany) w wykonaniu Brendlera (II klasa skoków).



Skok tyłem w przód w pozycji b (tzw. „delfin łamany") w wykonaniu Skorupki (IV klasa skoków).



Skok w pozycji a tyłem w tył w wykonaniu Brendlera (II klasa skoków).

ABC SKOKÓW DO WODY

Smukła, opalona sylwetka skoczka odrywa się od wieży. Z nadzwyczajną precyzją, z lekkością ptaka wykonuje swobodnie bardzo skomplikowaną ewolucję, by po ułamku sekundy gładko „wejść" do wody...

Ale... aby osiągnąć tę precyzję i lekkość, trzeba w trening skoków włożyć wiele pilnej i systematycznej pracy.

Skoki do wody — to jedna z nielicznych dyscyplin sportowych, w której nie poczyniliśmy żadnych poważniejszych postępów. A mamy przecież tysiące zdolnej, chętnej młodzieży, która na pływalniach skacze odważnie lecz, niestety, bez dozoru.

Pocieszającym objawem i niewątpliwie punktem zwrotnym w rozwoju tego sportu jest urządzony ostatnio w Poznaniu przez PZP obóz kondycyjny skoczków, którego dodatkowym zadaniem jest przeszkolenie nowych kadr instruktorskich spośród zawodników. Umożliwi to już w przyszłym roku prowadzenie normalnych treningów według zunifikowanych i nowoczesnych metod szkolenia.

* * *

ZASADNICZE SKOKI DO WODY

I. grupa — skoki przodem (w przód),		w pozycjach a, b, c.
II. „ — „ tyłem (w tył),		„ „ a, b, c.
III. „ — „ przodem w tył (tzw. auerbachy),		„ „ b, c.
IV. „ — „ tyłem w przód (tzw. delfiny),		„ „ a, b, c.
V. „ — „ z obrotem wzdłuż długiej osi ciała (tzw. śruby i świdry).		„ „ b, c.
		„ „ a, b, c.
		„ „ b, c.

Wszystkie skoki można wykonywać w trzech pozycjach:
poz. a (prosta) — o wyprostowanym tułowiu i nogach,
„ b (łamana) — o wyprostowanym tułowiu i nogach, mniej 90°,
„ c (kuczna) — tułów i nogi skurczone.

Skoki grupy V wykonywane w pozycji prostej (a) nazywamy śrubami, w pozycji łamanej (b) — świdrami.

W grupach I — IV odróżniamy:

1. skok na głowę
2. salto
3. salto w locie
4. 1½ salta
5. 1½ salta w locie
6. 2 salta
7. 2½ salta

Prócz tego mamy tzw. skoki szkolne, do których zaliczają się skoki wykonywane na nogi przodem lub tyłem w pozycjach a, b, c, łącznie ze śrubą i świdrem.

Podczas zawodów oceny skoków dokonuje 5 sędziów, z których każdy ocenia cały skok, to znaczy od przyjęcia postawy przez zawodnika do wejścia w wodę (rozbieg, odbicie, lot, wejście do wody). Skoki punktuje się w granicach od 0 do 10 punktów. Każdy skok ma ustalony w tabeli współczynnik trudności. Ostateczna ocena powstaje następująco: z pięciu ocen sędziów odrzuca się najniższą i najwyższą, średnią trzech pozostałych mnoży się przez współczynnik trudności.

We wszystkich skokach należy zwracać uwagę na dokładność wykonania ruchu, w poz. a — na całkowite wyprostowanie tułowia, nóg i stóp, w poz. b — na całkowite wyprostowanie nóg i stóp oraz na czyste załamanie nóg w stosunku do tułowia co najmniej pod kątem prostym, w poz. c — na całkowity skurcz ciała i nóg i wyprostowanie stóp. Przy wszystkich skokach nogi i stopy muszą być bezwzględnie złączone.

PODSTAWOWE ZASADY RZUTÓW

WYKONANIE RZUTU

Opisana pozycja wyrzutowa, polegająca na odpowiednim przygotowaniu całego ciała i sprzętu do ostatniego zrywu, odnosi się do wszystkich rzutów zarówno z miejsca jak i z rozbiegu.

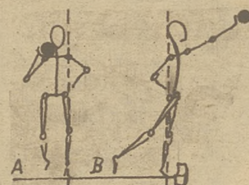
Sama praca wyrzutna miotacza musi być wykonana jak najekonomiczniej według wszelkich praw mechaniki ruchu, aby osiągnąć maksymalny wynik. Będzie to więc celowa i skoordynowana praca poszczególnych grup mięśniowych, która pozwala na skierowanie w określonym czasie wszystkich sił na sprzęt w kierunku rzutu.

Sprzęt w czasie spoczynku robi wrażenie jakby był cięższy od tego samego sprzętu w ruchu. W miarę nabierania szybkości sprzęt stawia coraz mniejszy opór, który w momencie wyrzutu spada do minimum.

Doświadczenie wykazało, że u początkujących miotaczy w pchnięciu kulą daje się zauważać fakt, że do pokonania bezwładności kuli używają słabego ramienia zamiast wielkich grup mięśniowych otaczających środek ciężkości ciała. Przez przedwczesną pracę ramienia siła muskulatury pasa barkowego, grzbietu, miednicy i pośladków nie zostaje zupełnie wykorzystana. Praca ramienia we wszystkich ćwiczeniach rzutnych powinna się ograniczyć tylko do nadania przyrządowi ostatecznego przyspieszenia. Jeżeli chcemy z miejsca ruszyć ciężki wóz, dla pokonania jego bezwładności musimy się mocno oprzeć barkiem o jego ścianę, zaprzeć mocno nogi o ziemię i przez wyprost całego ciała wprawić go w ruch. Gdy wóz już znajduje się w ruchu, możemy zupełnie łatwo nawet przy pomocy samego ramienia ten ruch przyspieszyć. Z tego wynika, że jedynie kolejne angażowanie od największych grup mięśniowych do mięśni najsłabszych daje możliwość wykorzystania całego ciała i osiągnięcia wielkiej szybkości początkowej.



rys. 7



rys. 8 ab



rys. 9



rys. 10

PRZEBIEG RUCHU PRZY WYRZUCIE

Przebieg ruchu wyrzutnego przy pchnięciu kulą wygląda następująco: noga prawa wyprostowuje się z biodra przy ułożeniu stopy całą jej długością na ziemi, noga znajdująca się w przodzie, ugięta lekko i uniesiona nieco do góry, chwyta w tym czasie ziemię (rys. 7) — by już w następnym momencie wyprostować się. W ten sposób masa ciała spoczywająca długo na nodze odpychającej zostaje wyrzucona w górę. Przednia noga będzie początkowo punktem obrotu, po czym stanie się z lewą częścią ciała osią obrotu (Rys. 8 ab). W ten sposób bark wyrzucający robi zwrot w prawo w górę, tylna noga zostaje po ukończeniu wyprostu pociągnięta po ziemi do przodu, gdyby bowiem pozostała za długo w tyle, ciało nasze nie mogłoby osiągnąć pożądanej wysokości. W momencie kiedy miotacz skieruje się klatką piersiową w kierunku rzutu i barki osiągną horyzontalną wysokość, następuje praca ramienia poparta energicznym wyprostem nogi wykrocznej. Natomiast po wyrzucie miotacz odrywa prawą nogę od ziemi, przenosi ją w przód, a lewą nogę odrzuca w tył (Rys. 9). Przy rzutach z obrotem stosuje się zwykle dosuwanie nogi zakrocznej, natomiast przy rzutach z ruchem postępowym — zmianę nóg. U dobrych miotaczy daje się zauważyć moment zatrzymania ciała w pozycji wyrzutnej, chociaż sprzęt już znajduje się w powietrzu.

W rzutach ważnym czynnikiem jest umiejętne wykorzystanie warunków fizycznych zawodnika, gdyż na wynik oprócz masy i szybkości mają wielki wpływ długości dźwigni, które są poruszane siłą naszych mięśni. Na przykład przy rzutach z obrotem obok szybkości duże znaczenie posiada długość promienia obrotu. Maksymalny rozmach kończyn miotacza przyczyni się do wydłużenia drogi działania na sprzęt, a tym samym do dłuższego działania siły miotacza na sprzęt. Im większa będzie ta siła działająca we właściwym kierunku, tym większa będzie w chwili wyrzutu początkowa szybkość sprzętu. Krótkie i kurczowe, chociaż szybkie ruchy, dadzą w rezultacie gorszy wynik, niż ruchy wolniejsze, lecz pełnej rozpiętości.

LOT SPRZĘTU W POWIETRZU

Ruchy kuli, młota, piłki uszatej i granatu w czasie lotu nie podlegają określonym prawom, gdyż ruch wirowy tych przedmiotów w stosunku do własnego środka ciężkości ciała ze względu na swoją budowę nie posiada decydującego znaczenia na wynik. Natomiast ruchy dysku i oszczepu mają określony charakter, który podlega ustalonym prawom. Miotacze dyskiem i oszczepem obok ruchu wyrzutnego, nadającego sprzętowi przyspieszenie, muszą również opanować umiejętność nadawania przyrządowi ściśle określonego położenia w czasie lotu oraz wirowego ruchu dookoła swojej osi. Rzut dyskiem jest typowym przykładem, gdzie występuje ruch wirowy, który jest zgodny z kierunkiem ruchu wskazówek zegara (Rys. 10).

Zadaniem tego ruchu jest nadanie sprzętowi pewności i stałości w płaszczyźnie obrotu, ruch ten chroni go od przewrotów i koziołkowania pod wpływem oporu powietrza. Tutaj działają te same siły, które utrzymują szybko kręcącego się bąka od upadku. Dysk prawidłowo wyrzucony pod odpowiednim kątem nachylenia swojej płaszczyzny do oporu powietrza, podobnie jak skrzydło samolotu, swoją płaszczyzną utrzymuje się w powietrzu i ruchem ślizgowym szybuje. Najbardziej korzystnym kątem położenia dysku podczas lotu — uwzględniając jego kształt — jest kąt około 12° (Rys. 11). Kąt większy powoduje wzrost oporu powietrza (Rys. 12) i następuje zachwianie położenia dysku. Kąt mniejszy obniża lot i również skraca długość rzutu (Rys. 13).

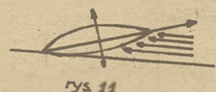
Oszczep dzięki swojej wydłużonej budowie musi być tak wyrzucony, aby napotkał na minimalny opór powietrza. Dobrze rzucony oszczep utrzymuje prawidłową pozycję w locie i nie zbacza z kierunku. Dla zmniejszenia oporu powietrza staramy się nadać oszczepowi w czasie lotu położenie poziome.

W praktyce jednak takie ułożenie oszczepu jest nieosiągalne, musimy jednak dążyć do tego, aby parabola lotu oszczepu była jak najłagodniejsza.

KĄT WYRZUTU

Kąt wyrzutu w zależności od kształtu sprzętu będzie różny. Na zmianę kąta wyrzutu duży wpływ posiada również wzrost miotacza. Nie biorąc pod uwagę oporu powietrza najodpowiedniejszym kątem do osiągnięcia najlepszego wyniku jest kąt 45°. Pamiętać jednak musimy o jednym, że im jest większy kąt wyrzutu tym większa praca potrzebna jest do pokonania siły przyciągania ziemi. Mniejszy kąt wyrzutu wymaga mniej pracy, a więc przy mniejszym kącie możemy nadać sprzętowi większą szybkość.

Szukając najkorzystniejszego kąta wyrzutu należy również zwrócić uwagę na różnicę poziomów wyrzutu sprzętu i lądowania. Przy rzutach ciężkim sprzętem, gdzie lot jest stosunkowo krótki, różnica między poziomem punktu wyrzutu i lądowania ma duże znaczenie i wpływa na krzywiznę lotu. Przy rzucie kulą przez zawodnika, który punkt wyrzutu posiada na wysokości 2 metrów, przy osiągniętym wyniku 12 metrów stosunek różnicy poziomów do ogólnej długości rzutu będzie



rys. 11



rys. 12



rys. 13

wynosił 2 : 12 = 1/6. Jeżeli ten sam zawodnik rzuci granatem na odległość 60 m przy tej samej różnicy wyrzutu i lądowania stosunek różnicy wyniesie 2 : 60 = 1/30. Z tego wynika, że im większy będzie ten stosunek, tym mniejsze znaczenie ma różnica między punktem wyrzutu i lądowania, a tym samym wzrost miotacza będzie odgrywał drugorzędną rolę.

Ze względu na różne właściwości lotu poszczególnych sprzętów należy przyjąć następujące przeciętne kąty wyrzutu:

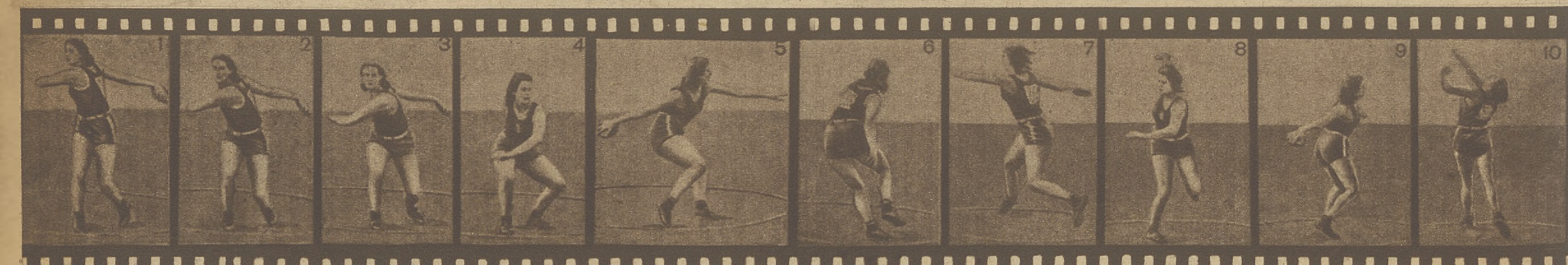
dla pchnięcia kuli 33—36°,
dla rzutu dyskiem 32—35°,
dla rzutu oszczepem 30—35°.

Reasumując powyższe rozważania dochodzimy do wniosku, że wszystkie rzuty bez względu na kształt i wagę sprzętu opierają się na stałych prawach mechaniki ruchu, o których zarówno instruktor jak i ćwiczący muszą stale pamiętać.

Postęp w rzutach uzależniony jest od tego, w jakim stopniu miotacz w swojej technice potrafi wyzyskać wszystkie prawa mechaniki ruchu przy swoich możliwościach fizycznych.

Zygmunt Pabiś.

NINA DUMBADZE (ZSRR) — REKORDZISTKA ŚWIATA W RZUCIE DYSKIEM Z WYNIKIEM 53,25 M — DEMONSTRUJE SWÓJ STYL





Znany dziesięcioboista Kuźmicki podczas rzutu dyskiem.

TECHNIKA GRY W SZCZYPIORNIAKA

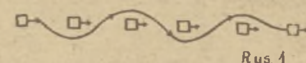
Technika opanowania ciała

Technika opanowania ciała łączy się ściśle z techniką opanowania piłki i one to dopiero razem wzięte stanowią o poziomie technicznym zawodnika.

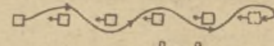
Na technikę opanowania ciała składają się: postawa szczypiornisty, jego szybkość, zwrotność.

Za jeden z głównych czynników przygotowujących ciało do czekającego je wysiłku należy uważać gimnastykę, która ogólnie wzmocni nasze mięśnie i jednocześnie przez umiejętne jej stosowanie wyrobi nam dobrą postawę, szybkość, zwinność. Drugim takim czynnikiem będą sporty uzupełniające jak np. lekkoatletyka, gimnastyka przyrządowa, pływanie. Do wyrobienia jednak techniki opanowania ciała potrzebne jest również stosowanie ćwiczeń specjalnych.

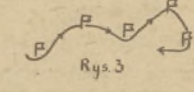
Bardzo ważnym czynnikiem dającym obraz zawodnika jest jego postawa. Wysiłek jaki ma on do pokonania w meczu trwającym 2 x 30 minut i biegowy charakter gry, nakazuje szczypiorniście utrzymanie postawy długodystansowca, który biega swobodnie, o tułowiu prawie prostym. Postawę tę doskonalimy przez częste stosowanie biegów średnich, długich i marszobiegów. Sama umiejętność utrzymania dobrej postawy w biegu nie rozwiązuje jeszcze całkowicie zagadnienia techniki opanowania ciała. Szczypiornista w czasie gry zmuszony jest często zmieniać szybkość biegu, czy to będzie przy wychodzeniu na pozycję strzałową czy przy odrywaniu się od przeciwnika czy wreszcie przy chwytaniu piłki. Dlatego też bardzo silny nacisk należy położyć w treningu na naukę startów.



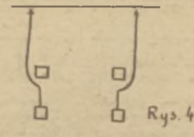
Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Rys. 5

Sytuacja na meczu wymaga niejednokrotnie od szczypiornisty umiejętności poruszania się w różnych kierunkach i w różny sposób. Stąd powstaje nowy problem wyrobienia sobie odpowiedniej zwrotności. Dopiero dokładne opanowanie postawy, startów, zwrotności, wyrobienie odpowiedniej wytrzymałości i siły da nam szczypiornistę o dobrej technice ciała.

ĆWICZENIA

Starty

1. Lekki bieg dookoła boiska przerywany co kilkadziesiąt metrów 20—30 metrowymi **zrywami.**
2. Sztafety ciągłe np. 4 x 30 m, 10 x 50 m, itp.
3. Sztafety wahadłowe 40—50 metrowe.

Zwrotność

1. W swobodnym biegu, starty na boki w prawo i w lewo.
2. W rzędzie, odstępy między ćwiczącymi po 2,5 m. Na znak instruktora ostatni z rzędu wybiega, wymijając kolejno współćwiczących raz z lewej, raz z prawej strony. Po przebiegnięciu całego rzędu ustawia się na jego początku.

Kolejność nauczania tego ćwiczenia, jeśli idzie o stopniowanie trudności, będzie następująca:

a) rząd stoi, wymijający porusza się,
b) rząd maszeruje, ćwiczący porusza się w kierunku zgodnym z ruchem rzędu (rys. 1).
c) jak b, tylko rząd biegnie,
d) rząd maszeruje, ćwiczący porusza się w kierunku przeciwnym do ruchu rzędu (rys 2),
e) jak d, tylko rząd biegnie.

3. Szybki bieg pomiędzy dowolnie ustawionymi przedmiotami (piłki lekarskie, chorągiewki itp.) „slalom" (rys. 3.).
4. Bieg w miejscu, na znak instruktora wybieg (start), na każdy następny sygnał w tył zwrot i bieg w przeciwnym kierunku.
5. Bieg cwałem bokiem z obrotami.
6. Bieg zwykły, na sygnał pełny obrót. Obroty należy wykonywać bez podskoków.
7. Zwykły bieg, na sygnał szybkie przejście do biegu tyłem, ale w tym samym kierunku i odwrotnie na drugi sygnał przejście z biegu tyłem do biegu przodem.

Indywidualny atak i obrona

Indywidualny atak i obrona winny łączyć wyuczone elementy techniki w jedną całość i wykorzystać je przy zetknięciu się z przeciwnikiem. Tutaj zawodnik broniący uczy się wyczuwać dystans między sobą a przeciwnikiem w zależności od odległości do bramki, uczy się również dobrej, równoważnej postawy w obronie, pozwalającej mu na reagowanie na każdy ruch przeciwnika, a zawodnik atakujący nabiera umiejętności wykorzystywania błędów obrony.

ĆWICZENIA

1. Broniący i atakujący bez piłki. Zawodnik atakujący stara się przedostać dzięki startom i zwrotności na linię oznaczoną w odległości 15 m. (rys. 4).
2. Zawodnik atakujący posiada piłkę. Stara się on przejść broniącego i strzelić do bramki. Zawodnik „A" podaje piłkę do „B" i atakuje go. „B" zwodzi i strzela do bramki. „A" udaje się na koniec rzędu, a „B" po otrzymaniu piłki od bramkarza podaje do „C" i atakuje go itd. (rys. 5).

Fragmenty gry

Fragmenty gry uczą zawodnika stosowania swych umiejętności technicznych w warunkach gry zespołowej np. wykorzystanie liczebnej przewagi nad przeciwnikiem drogą celowych podań.

Fragmenty gry można ćwiczyć w zespołach: 2 x 1, 3 x 2, 4 x 3, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 itd.

Tadeusz Ulatowski



W treningu szczypiornisty wielki nacisk należy położyć na naukę biegu. Urozmaiceniem treningu są biegi sztafetowe. Na zdjęciu zmiana pałeczki między dwoma zawodnikam.

Rzut granatem

Rzut granatem, to odpowiednia konkurencja nie tylko dla mężczyzn, ale i dla kobiet. Na zdjęciu jedna z czołowych miotaczek radzieckich, które — podobnie jak w innych rzutach nie posiadają w granacie równych sobie na całym świecie.

Rzut granatem to konkurencja, która obok wartości czysto sportowych posiada wielkie wartości utylitarne.

A jednak nie zdajemy sobie widocznie sprawy z ważności i wartości rzutu granatem nawet z punktu widzenia czysto sportowego, skoro nie wprowadzamy go do programów imprez lekkoatletycznych.

Narzekamy np. na brak dobrych oszczepników, a przecież rzut granatem, to najlepsze przygotowanie do rzutu oszczepem.

Prawidłowy uchwyt piłeczki palantowej lub kamienia. Piłką palantową należy rzucać tak, jak kamieniem. Ważne jest, ażeby kamień wyrzucono nie z bocznego prowadzenia ręki, a sponad głowy.

Rekordzista świata w rzucie oszczepem — fenomenalna mistrzyni radziecka Smirnickaja (53,41) rozpoczęła swoją karierę od rzutów zwykłymi kamieniami i rzutów granatem. Smirnickaja w rzucie granatem osiągnęła wynik 56,22 m, co stanowi nieoficjalny rekord świata w tej konkurencji.

Zawody w rzutach kamieniami, piłką palantową, a przede wszystkim granatem należałoby urządzać jak najczęściej w szkołach, zespołach ludowych, kołach sportowych. Rzut granatem winien wejść również do programów zawodów o mistrzostwo zrzeszeń, okręgów Polski.

Najkorzystniejszy sposób trzymania granatu.

Rzut granatem stanowi składową część prób na odznakę: „Sprawny do Pracy i Obrony" (dla chłopców i dziewcząt rzut piłką palantową lub kamieniem 80 gr).

Minima na SPO przedstawiają się następująco:

Rzut granatem (500 gr)

Kobiety:

15 — 16 lat	18 m
17 — 18 „	20 m
19 — 25 „	22 m
26 — 32 „	20 m
od 33 lat	16 m

Mężczyźni:

15 — 16 lat	32 m
17 — 18 „	36 m
19 — 29 „	38 m
30 — 39 „	35 m
pow. 40 lat	30 m

Rzut piłką palantową lub kamieniem 80 gr
(suma rzutów prawą i lewą)

Dziewczęta:

11 — 12 lat	18 m
13 — 14 „	20 m

Chłopcy:

11 — 12 lat	32 m
13 — 14 „	34 m

Rzutnia do granatu

Rzutnia — taka sama jak do oszczepu — może być dwojakiego typu:
a) dawnego,
b) nowego.

Przy rzutni dawnego typu, miejsce wyrzutu znaczy się prostą listwą długości 366 cm i szerokości 7 cm. Listwa winna być wkopana równo z ziemią. Pomalować ją należy na biało, ażeby była dobrze widoczna. Wyrzut granatu musi nastąpić sprzed listwy. Dotknięcie listwy lub jej przekroczenie unieważnia rzut. Długość rozbiegu dowolna.

Przy rzutni nowego typu, granicę wyrzutu stanowi łuk (listwa szerokości 7 cm), zatoczony promieniem 4-metrowym. Długość listwy 4,11 m. Szerokość rzutni 4 metry. Ważne są rzuty, które padną w obrębie pola stanowiącego 60-stopniowy wycinek koła.

Przy rzutni dawnego typu, rzuty mierzy się od najbliższego znaku uczynionego przez granat prostopadle do listwy stanowiącej granicę wyrzutu. Przy rzutni nowego typu miarę prowadzi się od najbliższego znaku do punktu — stanowiącego środek łuku wyrzutni z tym, że wynik odczytuje się na krawędzi listwy (łuku). Szerokość listwy 7 cm włącza się do wyniku.

Wymiary i budowa granatu

GRANAT

Waga granatu do zawodów sportowych dla mężczyzn i kobiet 700 gr, dla młodzieży i do prób SPO 500 gr. Wymiary i budowę granatu obrazuje załączony rysunek.

Granat wykonać można samemu z kawałka jesionu, brzozy, orzecha, dębu lub buku. Dla uzyskania właściwej wagi, na czerep (głowicę) granatu nakłada się kołnierz w postaci powłoki żelaznej długości 111 mm. Powłokę przymocowuje się do czerepu 2 lub 3-ma śrubami. Długość całego granatu 23,6 cm, średnica głowicy 5 cm, a długość jej 10,5 cm.

Technika rzutu

Uchwyt granatu — (jak na rysunku.

Palec wskazujący i kciuk obejmują górną część rączki z obu stron, pozostałe palce pomagają w mocnym uchwycie. Dobry uchwyt kontroluje się, odchylając wszystkie palce prócz kciuka i palca wskazującego. Te ostatnie muszą trzymać granat mocno, gdyż one nadają kierunek i wykonują właściwy wyrzut.

Rzut z rozbiegu:

Długość rozbiegu do rzutu granatem wynosi 20 — 22 m, z których pierwsze 12 — 14 m to część przygotowawcza, pozostałe 7,5 — 9 m, część końcowa. Część przygotowawcza ma na celu nadanie miotaczowi pewnej szybkości, przy zachowaniu właściwego położenia ramienia. Cały rozbieg to rytmiczny, o wzrastającej szybkości bieg. Szybkość pod koniec rozbiegu winna być w miarę możności jak największa, ale taka, by pozwalała na przyjęcie prawidłowej postawy wyrzutnej.

Rzutnia nowego typu. Nawias oznaczony literą d, oznacza sposób mierzenia osiągniętego wyniku.

Ślady stóp przy rzucie granatem.

Podczas rozbiegu, granat można trzymać w wyciągniętej ku tyłowi i opuszczonej w dół ręce lub też w ręce ugiętej w łokciu i wzniesionej na wysokość skroni. Można też nieść granat z przodu, przed tułowiem. Ramię niosące granat nie może być naprężone: mięśnie ramienia należy rozluźnić.

Właściwa praca ramienia ma miejsce w czasie ostatnich 5-ciu kroków rozbiegu (podobnie jak przy rzucie oszczepem). Przy wyrzucie granatu **sposobem „z ponad barku"** na przestrzeni pierwszego

Sposób mierzenia wyniku przy zastosowaniu rzutni dawnego typu. Rzuty A i B mierzy się prostopadle do listwy. Do wyniku dodać należy 7 cm (szerokość listwy).

kroku z prawej nogi, drugiego — z lewej, trzeciego — z prawej, ręka z granatem zostaje swobodnie opuszczona w dół. Miotacz, jakgdyby wyprzedza ją. W przedostatnim kroku tułów skłania się na prawo. Noga prawa ugina się w kolanie. W czasie ostatniego kroku, kroku zwanego „skrzyżnym", miotacz wyciąga prawe ramię daleko do tyłu. Ciężar ciała spoczywa na nodze prawej. Gdy lewa noga dotknie ziemi i miotacz przyjmie postawę wyrzutną, następuje wyprost tułowia (który zainicjowany został przez wyprost prawej nogi), po czym następuje gwałtowny wyrzut.

Starannie należy skoordynować pracę nóg i ramienia, zwłaszcza na ostatnich 5-ciu krokach. Ponieważ przekroczenie listwy (linii wyrzutu) unieważnia rzut, kroki dobiegu winny być dokładnie wymierzone. Ustala się to na treningach za pomocą wielu prób. Lewa noga musi zawsze paść na linię pomocniczą, ograniczającą końcowy odcinek rozbiegu.

(Dokończenie w nast. numerze).

Rzut granatem z rozbiegu

Z ostatnich doświadczeń

W SIATKÓWCE

Pierwsze mistrzostwa świata w siatkówce rozegrane w roku ubiegłym w Pradze były dla startujących w nich drużyn sprawdzianem osiągniętych umiejętności i probierzem wartości poszczególnych systemów gry. W Związku Radzieckim i Czechosłowacji ukazało się w prasie fachowej wiele artykułów analizujących zalety i wady reprezentowanych na Mistrzostwach systemów. W wyniku obszernych dyskusji na powyższy temat wprowadzono do gry pewne poprawki i modyfikacje.

Związek Radziecki zwrócił specjalną uwagę na zastawianie, wprowadzając systematyczny **blok podwójny** zamiast stosowanego uprzednio **bloku pojedynczego.** Nie wprowadzono jednak, tak powszechnie używanego przez Czechów, **trójbloku** twierdząc, że przy urozmaiconym systemie ścięć blok taki nie będzie nigdy równie skuteczny jak obrona w polu, która przy zastawianiu „trójblokiem" jest zbyt osłabiona. Po wielu próbach i doświadczeniach słuszność tej teorii uznali także i Czesi.

Opracowany ostatnio przez J. Fiedlera (miesięcznik „Hazena, Koszykowa, Odbijena" nr 4 (1950) „Hanzuv system" lub „System—F" usuwa zupełnie trójblok z użycia, szczególną uwagę zwracając na urozmaicenie ataku. System ten wprowadził trzy nowe kategorie graczy: ścinający — wystawiacz, wystawiający — ścinający oraz ścinający.

Pierwszy, to gracz mniejszego wzrostu, doskonale grający w polu, posiadający jednak umiejętność skutecznego ścinania nawet niespodziewanych piłek.

Drugi jest graczem uniwersalnym (gra w polu, wystawianie, ścięcia).

Gracz trzeci, o wysokim wzroście, to specjalista od ścinania, jak np. Tesarz z drużyny CSR.

Ustawieni (jak na rysunku) gracze ataku otrzymują podania po przekątnej (strzałki). Dla zwiększenia skuteczności ataku zwraca się szczególną uwagę na pierwsze odbicie piłki, które musi być wysokie i niedalekie siatki (dla umożliwienia ścięcia od razu), lub też podanie piłki drugiemu albo trzeciemu graczowi ataku (celem osłabienia skuteczności bloku przeciwnika).

System ten w głównych przynajmniej zarysach wprowadzony został i u nas. Jak wykazała jednak obserwacja drużyny czeskiej na ostatnim turnieju akademickim w Pradze. Czesi zrezygnowali z przyśpieszenia gry przez obniżenie podań, na rzecz dokładności — nie stosując prawie wcale wystawień płaskich.

Również i drużyny żeńskie a w szczególności reprezentacje ZSRR i CSR zmieniły system gry, wprowadzając „przerzutki" piłki oraz blok podwójny. Taktykę ustawienia drużyn pozostawiono bez zmian. A więc ZSRR — ze środkową obrony w przodzie a skrzydłowymi w tyle. CSR — z jednym graczem w głębokiej obronie, co przy zaniechaniu **trójbloku** wydaje się błędem, bowiem środek boiska pozostaje często niepokryty.

Romuald Wirszyłło

1. Klasyczny trójblok w wykonaniu Antczaka, Plechury i Plejewskiego — reprezentantów Polski w spotkaniach na Mistrzostwach Świata w Pradze w 1949 r.

2. Blok pojedynczy zawiódł — reprezentant Chin Ludowych zdobył cenny punkt (Spotkanie CSR — Chiny podczas II Kongresu M.Z.S. w Pradze).

3. Akademicka reprezentacja Polski, która w turnieju praskim zajęła trzecie miejsce.

ZNAKI, KTÓRE ZACHĘCAJĄ

Wchodząca w życie klasyfikacja — oparta na stopniowym przesuwaniu sportowców z klasy do klasy — ma na celu między innymi pobudzenie zawodników do coraz lepszych, doskonalszych wyników. Zarówno zawodnik zaawansowany jak i początkujący starać się będzie o coraz lepszy wynik, o zaawansowanie do wyższej klasy. Początkujący, który wypełnił np. minimum w skoku czy w rzucie na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" — zachęcony pierwszym sukcesem dążyć będzie, by jak najprędzej zdobyć najniższą choćby klasę sportową (III). Kto zdobędzie klasę III, starać się będzie o awans do II-ej itd.

Jaka jest różnica między poszczególnymi klasami — w prosty widoczny sposób wskazywać mogą ćwiczącym (w niektórych konkurencjach) specjalne znaki klasyfikacyjne. Zawodnik widząc, że do danej klasy brak mu tylko kilku centymetrów z pewnością wzmoże wysiłki, by minimum uzyskać. Granice klas łatwo oznaczyć:

1) tabliczkami z napisem klas,
2) chorągiewkami lub kołkami,
3) specjalnymi znakami w formie skrzynek, różnokolorowych listewek itd.

Określenie minimum samą tylko kredą, wapnem lub trocinami nie jest wskazane. Dobrze jest natomiast w rzutach wytyczyć grubymi liniami ewent. kolorowymi **właściwe łuki** oznaczające minima poszczególnych klas, zamykając łuki te odpowiednimi znakami.

Oznaczyć minima SPO

W podobny sposób wskazane jest oznaczyć na wszystkich boiskach kół sportowych, ludowych zespołów sportowych, boiska szkolne itd. minima na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony". *St. M.*

SKOCZNIA
BELKA

Wyraźnie oznaczone minima na SPO dopingują początkujących do wypróbowania swoich możliwości.

NOWE OSIĄGNIĘCIA TRENERÓW RADZIECKICH

Sprinterzy zmieniają sposób startowania

Start w biegu krótkim uległ przed 60-ciu laty zasadniczej ewolucji. Zamiast startu wysokiego, sprinterzy zastosowali wówczas start niski. Było to prawdziwie rewolucyjne wydarzenie w sporcie. Od tego czasu start zmieniano tylko nieznacznie.

W numerze 96-tym „Sowieckiego Sportu" z dnia 15 sierpnia w artykule „Nowość w starcie sprinterów" czytamy o nowych doświadczeniach prowadzonych nad dalszą ewolucją startu.

Zasłużeni mistrzowie sportu Liulko i Wzorow wynaleźli nowy sposób startu — podobno lepszy i umożliwiający uzyskanie większej szybkości początkowej.

Na czym start ten polega?

W dotychczasowym, niskim starcie sprinter umieszczał stopę „silniejszej" nogi (prawej lub lewej) w przednim dołku lub bloku, a stopę nogi „słabszej" w dołku (bloku) dalszym. Po strzale startera sprinter gwałtownie wyprostowywał nogę znajdującą się w przednim dołku (bloku) i równocześnie drugą nogę zgiętą w kolanie, podciągał tak, ażeby jak najprędzej wykonać nią pierwszy krok.

W nowym starcie ułożenie nóg jest inne. W przednim dołku (bloku) znajduje się stopa nogi „słabszej", w tylnym dołku — stopa nogi silniejszej. Bieg rozpoczyna noga „słabsza", (a więc noga **przednia,** a nie tylna). Praca ramion — normalna (prawa noga, lewe ramię).

Odległość między dołkami (blokami) zależna jest od wzrostu, długości nóg itd. Pierwszy dołek winien się znajdować w odległości około 30 — 40 cm od linii startu, drugi — 20 — 25 cm za pierwszym.

Po komendzie „gotów" sprinter winien posiadać takie ułożenie nogi zakrocznej, by kąt — utworzony między udem i golenią był lekko rozwarty. Po strzale — biegacz energicznie odbija się nogą znajdującą się w tyle i równocześnie — z maksymalną szybkością stawia stopę nogi przedniej na ziemię, tuż przed linią startu.

Doświadczenia przeprowadzone na biegaczach wskazują, że sprinter — przy nowym starcie prędzej dotyka stopą bieżni i że przy tym starcie możliwe jest—po odpowiednim treningu — rozwinięcie większej szybkości początkowej. Dobre wychylenie tułowia na pierwszych krokach obserwuje się również — dzięki nowemu startowi—u początkujących.

Pracownicy Instytutu Naukowo-Badawczego Kultury Fizycznej w Leningradzie prowadzą dalsze próby i doświadczenia nad wartością i skutecznością nowego startu. *St. M.*

Przy nowym starcie pierwszy krok wykonuje noga przednia, a nie tylna — jak to miało miejsce przy dawnym sposobie startowania. Pierwszy krok winien być bardzo krótki.

KONKURS PIŁKARSKI SPORTOWCA

Rysunek przedstawia sytuację podbramkową w meczu piłkarskim rozgrywanym systemem trzech obrońców. 10 sylwetek — to bramkarz, 8 graczy w polu oraz sędzia liniowy.

CZYTELNIK WINIEN DOKŁADNIE ZANALIZOWAĆ PRZEDSTAWIONĄ SYTUACJĘ I...

a). dorysować bramkę,
b). nakreślić linie boiska,
c). umiejscowić piłkę,
d). zróżnicować graczy obydwu drużyn przez dorysowanie im odpowiednich koszulek,
e). włożyć chorągiewkę w rękę sędziego liniowego,
f). jednym terminem określić zilustrowaną sytuację, np.: aut, bramka, spalony, róg, wolny, karny, sporny, itp.

Rozwiązania należy nadesłać do dnia 20. września br. na adres redakcji: „Sportowiec", Warszawa, ul. Mazowiecka 7.

15 spośród trafnych odpowiedzi nagrodzi redakcja naszego pisma kompletami „Sportowca".



CO CZYTAĆ

I. Brażnin: W barwach czerwieni. Tłumaczyła Zofia Olchowska. „Książka i Wiedza". Warszawa 1950. Str. 283. Cena 200 zł.

Tom niezwykle żywych, zajmujących opowiadań i felietonów o sporcie radzieckim. Z kart tej książki dowiadujemy się, że Anatol Protopopow, marynarz floty czarnomorskiej, podniósł ciężar o wadze 32 kg 1 002 razy z rzędu, wygrywając wszechzwiązkowy turniej siłaczy; I. Fajzullin zwyciężył w wyścigu pływackim na dystansie... 120 km, że pięciu pracowników fabryki „Dynamo" w Kijowie w ciągu 268 dni odbyło raid kolarski wzdłuż granic ZSRR na trasie ok. 31.000 km itd. itd. W krótkiej notatce nie sposób wyliczyć wszystkich sukcesów sportowców radzieckich, o jakich wspomina autor.

Równie ciekawy, jak same osiągnięcia, jest fakt, wielokrotnie udowodniony przez Brażnina, że ci wszyscy mistrzowie i rekordziści, ustanawiający niemal fantastyczne wyniki nie są jakimiś fenomenami, lecz zwykłymi, zdrowymi ludźmi, którzy dzięki długotrwałej, systematycznej pracy zdołali ponad przeciętną miarę rozwinąć cechy fizyczne i psychiczne i którzy w dążeniu ku zwycięstwu dla chwały swej wielkiej Ojczyzny pełni są komunistycznej siły woli i wytrwałości.

Ale książka nie jest poświęcona wyłącznie sławnym sportowcom. Bardzo często występują w niej zawodnicy mało znani, przeciętni sportowcy, wybrani spośród milionów zdobywców odznaki GTO. Budzą podziw liczne przykłady ofiarności z jaką sportowcy radzieccy pełnią swą służbę w czasie pokoju, i najwyższego bohaterstwa, z jakim potrafili walczyć w czasie wojny. Całość dopełnia ciekawy szkic o sporcie kapitalistycznym, wykazujący niezbicie, iż walki rozreklamowanych mistrzów bokserskich w Ameryce, osławione turnieje tenisowe w Wimbledonie, mecze piłkarskie w Anglii, raidy kolarskie jak np. Tour de France we Francji — to wszystko jest tylko doskonałe prosperującym przedsiębiorstwem dochodowym, za którego kulisami kryje się zgnilizna sportu kapitalistycznego.

Wielka wartość tych opowiadań polega na tym, że w sposób jasny i ciekawy uczą nas rozumieć rolę i zadania socjalistycznej kultury fizycznej i utwierdzają w przekonaniu, że jedynie sport radziecki jest tym wzorem, na którym musi się oprzeć nasz sport mający kształtować potrzebny dla socjalistycznego ustroju typ człowieka: zdrowego, wszechstronnie rozwiniętego fizycznie, sprawnego w pracy i przygotowanego do obrony kraju.

Kpt. Franciszek Jan Walicki: „Iskrą" do Leningradu. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa". Warszawa 1950. Str. 53. Cena 90 zł.

Są to refleksje z podróży polskiego statku szkolnego. Krótko przedstawiony jest sam okręt, jego załoga i podróż, główna uwaga zwrócona zaś na życie wielkiego, bohaterskiego miasta, które zwycięsko przetrzymało trzyletnie oblężenie w czasie drugiej wojny światowej. Książeczka daje wiele ciekawych a nieznanych skądinąd szczegółów, podkreślając między innymi wielką rolę kultury fizycznej w wychowaniu młodego pokolenia radzieckiego. Bardzo ciekawie przedstawione są postacie młodych sportowców radzieckich, jak np. 14-letniej Pisartewa skaczącej 150 cm wzwyż i 5,35 m w dal, albo 17-letnia Zybina, rzucająca dyskiem na odległość ponad 41 m.

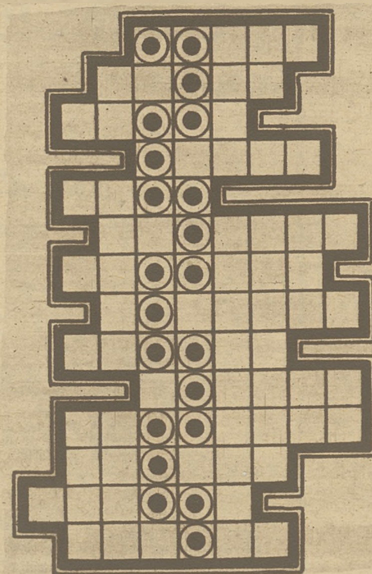
Maria Wardasówna: Dziewczyna z chmur. Powieść lotnicza dla młodzieży. Wydanie drugie. Str. 148. Cena 350 zł.

Powieść znanej szybowniczki o dziewczynie wiejskiej, która z pasterki wiejskiej dzięki odwadze i wytrwałości staje się wytrawną pilotką.

Autorka trafnie naogół odmalowuje stosunki, panujące na wsi, gdzie sport przełamuje zacofanie i przesądy — szkoda tylko, że pod koniec bohaterka dostaje się w niezwykłych okolicznościach pod opiekę bogatych reemigrantów z USA, co do których można wysunąć szereg zarzutów, a nie pozostaje z trzeźwo patrzącą w przyszłość gromadką młodych szybowników-harcerzy, bo wtedy nie mielibyśmy już wątpliwości, że z Maryśki wyrośnie pełnowartościowa obywatelka.

Rozrywki umysłowe

1. LOGOGRYF



Do podanej figury wpisać poziomo 14 wyrazów o podanym znaczeniu. Litery w polach oznaczonych czytane z góry na dół dadzą aktualne hasło.

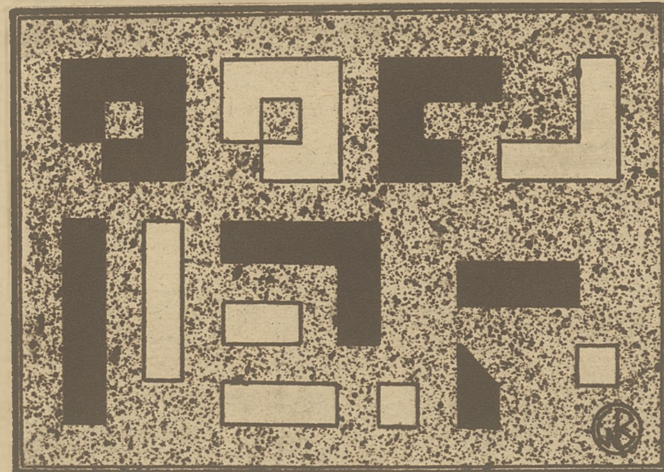
Znaczenie wyrazów: 1. Wychowanie fizyczne, 2. Bramkarz rumuński znany z ostatniego meczu piłkarskiego Polska — Rumunia. 3. Konkurent. 4. Zimowy sprzęt sportowy. 5. Ciężki krążek służący do rzucania (wspak). 6. Motocyklowy mistrz polski. 7. Jeden z ośrodków sportu zimowego. 8. Mistrz świata w biegu na 10.000 m. 9. Rower o jednym małym i jednym dużym kole. 10. Polski długodystansowiec. 11. Rzeźba przedstawiająca atletę rzucającego dysk (wspak). 12. Popularny piłkarz polski. 13. Jedna z pozycji przy grze w piłkę nożną. 14. Przewodniczący G.U.K.F.-u.

Jan Sadowski, Łowicz.

2. UKŁADANKA

Z poszczególnych części ułożyć wyraz o znaczeniu: „dziedzina życia, której służy sportowiec".

W. Barcikowski, Radom.



3. REBUS

Z podanego rysunku odczytać aktualne zdanie składające się z trzech wyrazów.

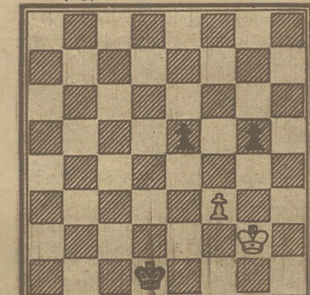


Za rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych wyżej zagadek, Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg książek sportowych. Rozwiązania zadań nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Mazowiecka 7, z dopiskiem na kopercie: „Rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 15 października br.



GRAMY W SZACHY

Opozycja jest niewątpliwie jednym z najtrudniejszych zagadnień w końcówkach pionowych. Teoria ustaliła wytyczne rozgrywania tego rodzaju pozycji. Jeżeli strona słabsza zdoła uzyskać korzystną sytuację—przewaga atakującego nie wystarcza do wygrania. Nasze dzisiejsze studium przedstawia oryginalną koncepcję.



Na pierwszy rzut oka pozycja białych jest beznadziejna. Czarne mają przewagę materialną oraz dobrze ustawionego K. Po ewentualnej wymianie piona, drugi pion dojdzie bez przeszkód na pierwszą linię. Przyjrzyjmy się niektórym próbom ratunku. 1. Kg2—g3, Kd1—e1! 2. Kg3 — g2, Ke1 — e2. 3. Kg2 — g3, Ke1 — f1. 4. Kg3 — g4, Kf1 — f2 i czarne za piona g5 zdobywają piona f3 i wygrywają łatwo.

Niewiele lepszy jest ruch 1. Kg2—f1, przedłuża on wprawdzie walkę o parę posunięć, ale nie zmienia wyniku. 1. ...Kd1 — d2. 2. Kf1 — f2, Kd2 — d3. 3. Kf2 — g3, Kd3 — e3. 4. Kg3 — g2, Ke3 — e2. 5. Kg2 — g3, Ke2 — f1 i dochodzimy do pozycji wygranej.

Jedynym sposobem uratowania tej rzeczywiście ciężkiej pozycji jest zajęcie opozycji. Nie jest to wcale łatwe i pierwsze posunięcie białych wydaje się nieprawdopodobne.

1. Kg2 — h1!! To odejście z pola walki pozwala nam na osiągnięcie opozycji poziomej i tym samym nierozegranej. Sprawdźmy: 1. ...Kd1 — e1, 2. Kh1 — g1, Ke1 — e2, 3. Kg1—g2, Ke2 — e3, 4. Kg2 — g3, Ke3 — d3, 5. Kg3 — h3!, Kd3 — d2, 6. Kh3 — h2! Możemy tu bez żadnego wyliczenia grać automatycznie. Jeżeli czarne grają na linii „d", białe pozostają na linii „h" i na tej samej linii poziomej, jeśli czarne przychodzą na pionową „e", wtedy białe zajmują odpowiednie pole na linii „g" i czarne pomimo przewagi piona nie mogą wygrać.

Łatwo możemy też sprawdzić, dlaczego nie można np. grać 1. Kg2 — h2, zamiast 1. Kg2 — h1. Po tym posunięciu czarne wygrywają. 1. ...Kd1—d2, 2. Kh2—g2, Kd2—d3! ...Kd1 — d2, 2. Kh2 — g2, Kd2—d3! 3. Kg2 — g3, Kd3 — e3 i dochodzimy do znanych nam pozycji, tylko ze zmianą zagrywającego. 4. Kg3 — g2, Ke3 — e2, 5. Kg2 — g3, Ke2 — f1 i czarne wygrywają, gdyż pion f3 ginie.

Jeszcze słabsze jest posunięcie 1. Kg2 — h3, gdyż wtedy czarne grają 1... Kd1 — e1, 2. Kh3 — g2, Ke1 — e2, 3. Kg2 — g3, Ke2 — f1 z wygraną.

Na tym zakończyłbym omawianie końcówek pionowych. Zapoznaliśmy się z najważniejszymi zasadami rozgrywania tego rodzaju pozycji. Przekonaliśmy się o bardzo ważnej roli K, który powinien znajdować się możliwie na środku szachownicy. Wiemy, że nie wolno przedwcześnie posuwać piona, dopóki nie zabezpieczy się mu wolnej drogi. Zapoznaliśmy się z opozycją, która należy do najsilniejszych motywów obrony. Teraz tylko trzeba zapamiętać nasze wskazania i wypróbować je w grze, a te wskazania dadzą nam przewagę w grze z przeciwnikiem, który nie zna zasad gry końcowej.

A teraz podaję jedną końcówkę do rozwiązania, jest to dowcipne zakończenie partii. Rozwiązania należy nadsyłać najdalej w trzy tygodnie po wyjściu numeru i na kopercie zaznaczyć „Szachy".

Końcówka nr 8



Czarne zaczynają i remisują.



Ob. Głuchowski, Siedlce. W braku innej tabeli radzę Wam punktować wg tabeli I.A.A.F. Odpowiednie tabele są w przygotowaniu, po zatwierdzeniu zaraz je ogłosimy.

Ob. R. K., Strzelno. Gimnastyka, o którą pytacie polega na wszechstronnym przećwiczeniu mięśni, dokładnie omówimy ją w jednym z jesiennym numerów „Sportowca". Radzimy jeszcze nie specjalizować się i zachować swoją wielostronność, w miarę wszechstronnego treningu specjalność napewno się wykrystalizuje.

Ob. Wiśniewski, Sieradz. Rekord Polski w rzucie dyskiem juniorów wynosi 54,64 m i należy do Walczaka (Leszno). Juniorzy dyskiem 2-kilogramowym nie rzucają.

ROZWIĄZANIE ZADAŃ umieszczonych w numerze 13 „Sportowca"

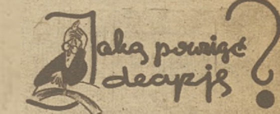
Kombinatka sportowa: Stawczyk, Słupecki, Ohnsorge, Kuśmirek, Bartecki, Ogłoblin, Mirowski, Boniecki, Grzelski, Kuźmicki. „SPORTOWIEC".

Konikówka: „Na boiska i pływalnie po zdrowie i siły do nauki, pracy i walki o pokój".

Szaradka: „Poranna gimnastyka".

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Jerzy Szczekała, Lipiny Śl., pow. Katowice, ul. Kościuszki 18.
2. Eugenia Ławniczakówna, Ludowy zespół Sportowy, Konary, pow. Rawicz, woj. poznańskie.
3. Jerzy Palacz, Nowa Wieś, p-ta Golub, pow. Wąbrzeźno, Pomorze.
4. Jadwiga Laskowska, Lublin, ul. Górna 7 m. 7.
5. Robert Bacior, Żarki, ul. Myszkowska 31b, pow. Zawiercie.
6. Bogdan Powałowski, Gniewkowo, ul. Pajakowskiego 14, pow. Inowrocław, woj. bydgoskie.
7. Waldemar Sierakowski, p-ta Żórawina k/Wrocławia, wieś Galowice.
8. Henryk Blechacz, Gniezno, ul. Marchlewskiego 17 m. 5.



(Odpowiedzi na pytania z numeru 16)

1) **Piłkę należy powtórzyć.**

2) Biegu nie powtarza się. Dziesięciobój składa się z 10-ciu, a nie z 11-tu konkurencji. Jeśli zawodnik miałby po krótkim odpoczynku przebiec — poraz drugi dystans 110 m przez płotki, mógłby wyniku (na skutek zmęczenia) nie poprawić. Nawet jeśliby wynik poprawił, to przebiegnięcie 2 dystansów po 110 m pł. osłabiłoby jego wyniki w pozostałych konkurencjach, które należy jeszcze odbyć: rzut dyskiem, skok o tyczce, rzut oszczepem i bieg 1500 m. Wspomniany przez nas wypadek wydarzył się w lipcu w Warszawie na próbie bicia rekordu Polski przez Adamczyka w 10-cioboju.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwartalnie 170, półrocznie 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 50 zł, kwartalnie 150 zł, półrocznie 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-459

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE
B—116692

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni, „Prasa Wojskowa" w Warszawie, B-119865

Sportowca



Z rozgrywek piłkarskich na Zachodzie.

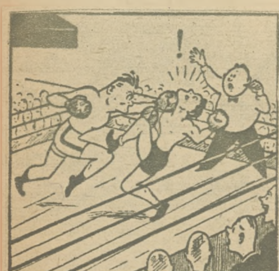


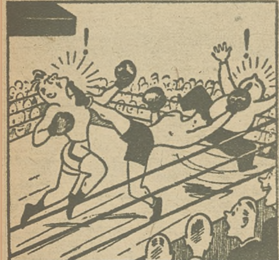
Sport w USA.

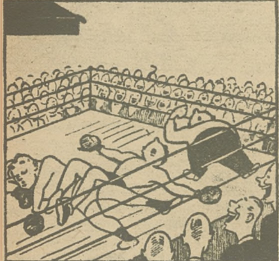




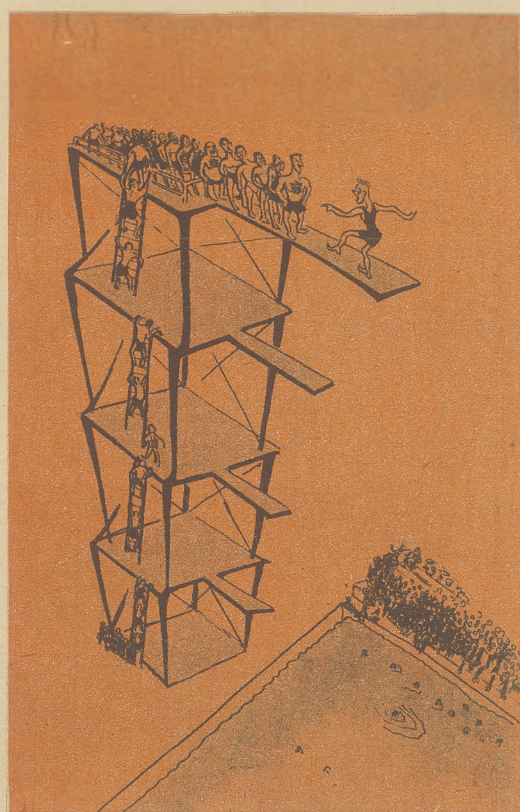
Bez podpisu.







POTRÓJNY NOKAUT



Wyjście jest już tylko jedno









ZAKOCHANY
NA MECZU TENISOWYM



① Jakie są zasadnicze różnice między MARSZEM a BIEGIEM?

② Kto jest JUNIOREM w sporcie?

③ Kto i kiedy osiągnął najlepszy wynik w BIEGU MARATOŃSKIM na dystansie 42,195 km.?

⑤ W ilu konkurencjach i na jakich przyrządach Helena Rakoczy zwyciężyła na GIMNASTYCZNYCH MISTRZOSTWACH ŚWIATA?

Odpowiedzi na pytania z Nr 16

1) W rzucie granatem brak dotąd oficjalnych rekordów Polski tak dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Polski Związek Lekkoatletyczny winien zainteresować się tą konkurencją, wprowadzić ją do programów zawodów lekkoatletycznych i rejestrować rekordy.

Rekord Wojska Polskiego ustanowiony w dniu 9 sierpnia br. przez Roguskiego z Wrocławia wynosi 62,04 m (granat 700 g.).

2) Jedyny „Narodowy Bieg na przełaj" rozegrany przed wojną zgromadził na starcie — w 1927 r. — 8 (osiem) zawodniczek.

W „Narodowym Biegu" w 1950 r. liczba startujących kobiet i dziewcząt wyniosła 197,976.

3) Trudgen (tredżen) jest to styl pływacki, polegający na naprzemian — stronnej pracy ramion — jak przy crawlu. Różni się natomiast od crawla pracą nóg, które wykonują „nożyce" (jak w pływaniu bokiem). Nożycom wykonywanym z wykroku towarzyszy skręt ciała łącznie z głębokim zasięgiem ramienia pod wodą.

Styl ten jest często stosowany przy pokonywaniu dalekich dystansów. Tym właśnie stylem przepłynęli w ubiegłym roku dwaj zawodnicy radzieccy 150 km odcinek Wołgi.

4) Strzelanie do rzutków polega na strzelaniu z broni myśliwskiej do krążków w kształcie talerzyków, wyrzucanych przez maszynę w niewiadomym kierunku. Stanowisko strzelca znajduje się w odległości 15 m od miejsca, z którego wylatuje krążek. Przy trafnym strzale krążek rozpryskuje się w powietrzu. Przy „pudle" — strzelec ma prawo (do oddalającego się coraz bardziej krążka) oddać drugi jeszcze strzał.

Sport ten wymaga „pewnego oka" i nadzwyczaj szybkiej orientacji.

5) Olimpiada jest to kalendarzowy okres czteroletni. Igrzyska Olimpijskie — zawodami sportowymi. Ostatnie Igrzyska Olimpijskie odbyte w 1948 r. rozpoczęły erę XIV Olimpiady, gdyż pierwsze Igrzyska odbyły się w 1896 r.